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.

Méditations

Un journal spirituel

Avi Sion , Ph. D.

© Avi Sion , 1996-2006.

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 dûment mentionnées.

Édition CreateSpace, 2014

Première publication : 2006.
Par Avi Sion à Genève, en Suisse.

Informations de catalogage de la bibliothèque :

Sion, Avi.
MÉDITATIONS : Un journal spirituel.

Pas d'index. Pas de bibliographie.

ISBN 978-1495928437

Abstrait

La méditation est un exercice volontaire destiné à accroître la conscience, pratiqué de manière prolongée dans le temps.

L'objectif principal des présentes *Méditations* est d'inspirer et d'aider les lecteurs à pratiquer une forme quelconque de méditation, et en particulier la « méditation assise ».
Cela inclut des pratiques telles que : observer les mécanismes de sa pensée, arrêter les pensées inutiles, oublier les choses sur soi-même et sur sa vie qui sont sans rapport avec l'effort de méditation actuel, gérer les distractions, prendre conscience de sa respiration, être ici et maintenant.

Après une pratique régulière, on prend conscience de la valeur de la méditation et l'engagement s'en trouve renforcé. Le besoin d'améliorer son comportement devient de plus en plus évident, et il devient facile et naturel d'intégrer davantage de discipline à sa vie. Diverses recommandations sont formulées à ce sujet.

Avant de proposer des conseils pratiques, et afin de préparer le lecteur, l'ouvrage présente les enseignements théoriques relatifs à la méditation dans les principales traditions humaines. Les objectifs ultimes de la méditation, les différentes méthodes ou techniques employées pour les atteindre, les résultats expérimentaux de la méditation et les interprétations qui en sont faites sont autant de sujets abordés.

Contenu

Partie 1 : Quelques considérations théoriques 5

1. Qu'est-ce que la méditation ? 6
2. Pensée et méditation 14
3. Les objectifs de la méditation 23
4. Théorie et pratique 31
5. Interprétations 38
6. La coexistence de l'Un et du multiple 46
7. Méthodes et expériences 53

Partie 2 : Comprendre le soi 59

8. Le moi individuel dans le monisme 60
9. L'impression de soi 68
10. L'impermanence : concept et principe 76
11. Non pas une essence, mais une entité 85
12. Distinguer l'ego 95
13. Se débarrasser de son ego 100
14. Soulagement de la souffrance 106

Partie 3 : Quelques disciplines comportementales 113

15. Relever le défi 114
16. Affrontez les faits avec sérénité 118
17. Mettre fin aux dépendances aux substances 122
18. Ne vous gavez pas comme un ogre 125
19. Limiter les contributions des médias 128
20. Oubliez votre visage 132
21. Renoncez à la sensualité 135
22. Sur la « libération sexuelle » 139
23. Pratiquer le détachement 144

Partie 4 : Quelques méditations assises 151
24. Temps, lieu et posture 152
25. Observer les mécanismes de la pensée 160
26. Arrêtez de penser inutilement 169
27. Gérer les distractions 175
28. S'asseoir en oubliant 182
29. Conscience de la respiration 187
30. Être ici et maintenant 195
31. Avec ou sans soi 203
32. Que ce soit l'esprit ou la matière 209
33. Déjà là 216

À propos de ce livre 221
Œuvres d'Avi Sion 223

Soyez attentif…

Mais ne vous en faites pas.

PARTIE 1 :
QUELQUES CONSIDÉRATIONS THÉORIQUES

1. Qu'est-ce que la méditation ?

On peut définir la méditation comme un exercice volontaire visant à accroître la conscience, pratiqué de façon prolongée dans le temps.

Peut être considérée comme une démarche méditative : toute activité volontaire visant ***à accroître sa propre conscience*** , de manière générale ou dans un domaine particulier (par exemple, mentalement, physiquement, socialement, religieusement, etc.). L'expression « accroître sa conscience » est ici employée au sens large, englobant toutes les expressions similaires désignant l'intensification, la concentration, l'acuité, la focalisation, l'approfondissement, l'élévation, l'élargissement [1], l'expansion ou le prolongement de la conscience (ou de l'attention).

Il est important de noter que la méditation inclut une dimension temporelle. Elle implique ***de prolonger intentionnellement la durée*** de la conscience à un certain

[1] L'élargissement de la conscience ne doit pas être compris uniquement comme une extension du champ d'action (à l'instar d'un rayon de lumière), mais plus généralement comme une prise de conscience accrue, intégrant des données ou des considérations supplémentaires, qu'elles soient externes ou internes. Psychologiquement, cela peut se traduire par une prise de conscience plus complète d'éléments auparavant inconscients ou subconscients. Par exemple, les motivations d'une personne lors d'une action deviennent plus claires, ou ses réactions habituelles plus évidentes.

niveau. Cela peut signifier maintenir son attention à son niveau habituel plus longtemps que d'habitude, ou dépasser ce niveau, pendant une durée équivalente ou supérieure à celle habituelle. Un simple éveil passager de la conscience ne saurait être qualifié de méditation : il doit se prolonger.

Méditer sur quelque chose [2]signifie donc s'y attarder, lui consacrer plus d'attention et/ou plus longtemps que d'habitude. Au début, on ne parvient parfois qu'à maintenir son attention brièvement avant de se laisser distraire ; après un certain temps, on réussit à générer de brèves périodes de concentration intermittentes ; finalement, on peut réussir à rester concentré en continu, pendant une durée de plus en plus longue. Ces améliorations de performance dépendent d'un entraînement régulier.

Notre définition de la méditation englobe donc *un large éventail* d'objectifs, de méthodes et de techniques spécifiques, parmi lesquels on peut citer les suivants. Il est important de noter que ces catégories et exemples sont donnés spontanément, sans prétendre à l'exhaustivité ni à une taxonomie. Certaines catégories se recoupent ; de même, certains exemples relèvent en réalité de deux catégories, voire plus, bien que répertoriés sous une seule.

- Se concentrer sur les sensations tactiles : ressentir tout son corps ou une partie de celui-ci, observer ses sensations, ses sentiments, ses émotions, être conscient

[2] C'est-à-dire, sur un objet quelconque – au sens le plus large du terme « objet » (qu'il soit matériel, mental, spirituel ou autre).

des points de contact, des lignes et des surfaces (par exemple dans le yoga *nidra*).

- Postures et mouvements : par exemple, s'asseoir droit et immobile, marcher lentement et en pleine conscience (*kinhin*), *asanas* et *mudras de yoga* , exercices *de tai-chi* , danse hassidique, danse des derviches tourneurs.
- Prise de conscience de la respiration et exercices : par exemple, la sensation de sa respiration, *les pranayamas du yoga* , *le chi kung* .
- Se concentrer sur les « centres, voies et flux énergétiques corporels » [3]: par exemple *les chakras* et *le prana du yoga* , les méridiens et points chinois et les flux *de chi* , les *sephirot* de la kabbale.
- Se concentrer sur les données visuelles : par exemple, observer des éléments extérieurs ou intérieurs choisis au hasard ou de manière sélective, se concentrer sur la lumière d'une bougie, un symbole, un *mandala* ou une statue.
- Se concentrer sur les données auditives : par exemple, observer des sons extérieurs ou intérieurs aléatoires ou sélectionnés, faire de la musique, chanter des chants religieux ou réciter un *mantra* .
- Conscience ou contrôle de la pensée : par exemple, observer ses flux de souvenirs visuels et d'imaginations et de pensées verbales, bloquer ces flux ; méditation *metta* (développer l'amour universel).
- Activités générales réalisées en pleine conscience : par exemple, *le karma yoga* ou *samu* (accomplir les tâches

[3] Cela fait appel aux sensations tactiles et à l'imagination.

ménagères), la poésie *zen* , la calligraphie, le dessin et la peinture, le jardinage, l'art floral, la cérémonie du thé.

- Impliquer l'esprit pensant : par exemple la prière, l'étude de textes religieux (primaires ou secondaires), une réflexion philosophique utile, la résolution d'énigmes sur un *koan* .[4]

  En ce qui concerne *la prière* : elle est bien sûr avant tout un moyen de communiquer *avec* Dieu (ou ses prétendues incarnations, des dieux, des créatures divines, voire des saints), par la louange, l'invocation, la confession, la supplication, les remerciements, la bénédiction, etc. Néanmoins, elle est aussi souvent conçue consciemment comme une manière de se rapprocher spirituellement [5]de la divinité concernée ou de communier avec elle, et dans cette perspective, on peut la décrire comme une tentative d'élargir ou d'intensifier la conscience (de la divinité).[6]

  De même, *l'étude des textes* (par exemple, la Torah ou le Talmud dans le judaïsme) présente de multiples aspects. En apparence, son objectif est d'assimiler les

---

4 N.B. Bien que certaines prières, études ou pratiques liées aux koans puissent être considérées comme de la méditation, il ne s'ensuit pas que toutes ces activités soient nécessairement méditatives. Certaines ont l'effet inverse, *soporifique* ; elles servent alors d'échappatoire plutôt que d'instrument de développement de la conscience.

5 J'utilise le terme « spirituel » dans un sens peu mystique, signifiant simplement : « relatif à l'esprit (ou à l'âme) ».

6 Par exemple, chaque fois qu'on bénit Dieu pour la nourriture qu'on s'apprête à manger ou qu'on a mangée, on se rappelle de Lui – c'est-à-dire qu'on élève sa conscience du niveau matériel de l'ingestion de nourriture à un niveau spirituel impliquant une réflexion sur sa source et son but.

enseignements contenus dans le texte. Mais les pratiquants considèrent l'information ainsi reçue comme une communication permanente *de* Dieu (ou d'une entité similaire), dont le sens se renouvelle sans cesse en fonction du contexte de vie actuel du lecteur. Là encore, une communion édifiante se produit, ou est recherchée.

Un *koan* peut être décrit comme une énigme à la signification superficielle, mais insoluble par des moyens rationnels ou évidents [7]. Son rôle (selon ses pratiquants) est psychologique : épuiser la faculté rationnelle au point qu'elle s'abandonne et permette de se fier à une conscience plus intuitive, plus apte à accéder à la réalité absolue. Seule une personne ayant atteint l'éveil peut donner une réponse crédible à un *koan* , et seule une autre personne l'ayant atteint peut la reconnaître comme telle.

Les exercices de méditation ne sont pas nécessairement incompatibles ; il est parfois utile d'en combiner plusieurs. Ainsi, on peut méditer sur sa posture et sa respiration tout en récitant un mantra. L'esprit est un domaine complexe ; il peut fonctionner simultanément sur de nombreux plans indépendants. Par exemple, on peut se remémorer les événements de la veille à la maison, tout en essayant de résoudre un problème au travail, tout en fredonnant un air ;

---

[7] Par exemple : « Quel est le son d'une seule main qui applaudit ? » – la réponse à cette question n'est ni rationnelle (« une seule main ne peut pas applaudir » ou « une seule main qui applaudit ne produit aucun son audible »), ni même démonstrative (agiter la main d'avant en arrière comme pour applaudir).

on peut également avoir des pensées verbales et visualiser des choses simultanément.

noter que si la conscience s'accroît ou persiste spontanément, c'est-à-dire sans intention ni effort volontaire *particulier* (dans le présent ou dans un passé suffisamment récent), elle n'est pas considérée comme un produit de la méditation à proprement parler. Il est également important de souligner que tous les moyens utilisés pour accroître la conscience n'y parviennent pas nécessairement ; certaines techniques ont même l'effet inverse : elles diminuent la conscience, la rendent plus basse, plus étroite ou plus superficielle.

> Ainsi, l'usage de drogues psychotropes comme le LSD ou le cannabis ne saurait être considéré comme de la méditation (même si cet usage était volontaire), car, bien qu'elles puissent procurer une illusion passagère d'euphorie, elles réduisent en réalité le champ de la conscience. De même, certaines techniques utilisées dans les cultes vaudous africains ou autres pratiques de sorcellerie pour induire des « transes » ne seraient pas considérées comme méditatives, dans la mesure où elles bloquent la conscience. En effet, nombreux sont ceux qui affirment que certaines formes courantes d'endoctrinement religieux, social ou politique, censées éveiller les consciences, produisent en réalité – et sont même secrètement destinées à produire – l'effet inverse.

En résumé, le terme « méditation » désigne tout moyen qui produit effectivement un effet d'intensification ou de prolongation de la conscience. Le simple fait d'affirmer qu'une activité a un tel effet ne la qualifie pas

automatiquement de méditation. Dans certains cas, il peut être difficile de déterminer si l'activité en question est méditative ou contre-productive.

La méditation vise à éveiller, non à endormir. Quelle que soit la technique employée, son essence réside dans ***une vigilance détendue et une pleine conscience*** . Il est important de bien comprendre ce point. Il ne s'agit pas de s'accrocher de force à quelque chose, mais de maintenir sa vigilance, sa présence d'esprit (ou plus précisément, sa présence spirituelle). C'est, naturellement et avec bienveillance, se rappeler régulièrement d'être pleinement conscient. Cela implique un équilibre entre détermination et adaptation.

La volonté intervient dans la méditation, par l'effort d'accroître sa réceptivité et son attention, afin de percevoir tout ce qui se passe. De plus, au fil de la séance, le méditant doit être attentif à l'évolution des circonstances et des besoins, et adapter avec souplesse les techniques appropriées pour faire progresser la méditation et éviter toute stagnation. On ne peut forcer les choses ; il faut procéder avec discernement et précision. C'est ce qu'on appelle « utiliser des moyens habiles ».

Ainsi, les moyens et la fin de la méditation sont essentiellement identiques. La conscience est engendrée par la conscience ; la conscience engendre la conscience.

Il est important de noter que le but de la méditation n'est pas seulement d'accroître ponctuellement la conscience, pendant la durée de la méditation, ou par un effet indirect pendant un

court laps de temps après, mais aussi de faire de cette conscience accrue une habitude générale dans sa vie.

Les leçons tirées des séances de méditation « formelles » devraient se retrouver dans nos pensées et activités quotidiennes, à travers une pratique « informelle » de la pleine conscience [8]. Bien que la méditation formelle soit bénéfique même en dehors des moments de méditation, ses bienfaits se révèlent pleinement lorsque l'on continue de méditer activement et efficacement au cœur de la vie ordinaire.

[8] Par exemple, la méditation enseigne à formuler des intentions (pensées ou actions) avec un minimum (voire aucune) d'expression mentale ou verbale ; par la suite, on parle moins, ou plus efficacement, c'est-à-dire pas plus que nécessaire pour la tâche à accomplir, à soi-même ou aux autres.

2. Pensée et méditation

Bien que certaines activités intellectuelles puissent être considérées comme méditatives, cela n'est vrai que dans certains cas et sous certaines conditions. Généralement, il est important de noter que la pensée est considérée comme l'antithèse de la méditation.

Cela s'explique essentiellement par le fait que la pensée consiste en des phénomènes mentaux auditifs ou visuels intentionnels . Autrement dit, la pensée est constituée de sons (principalement des mots) et/ou d'images (illustrant nos significations) projetés mentalement et par lesquels nous nous référons à *d'autres* choses. La méditation, au contraire, consiste à se concentrer sur les phénomènes mentaux ou autres *pour eux-mêmes* . L'attitude méditative est davantage *expérientielle* .

Si l'on compare la pensée au sommeil ou à la stupidité, elle est évidemment plus consciente et, de ce fait (relativement parlant), peut être qualifiée de « méditative ». Il en va de même si l'on compare la pensée humaine aux capacités cognitives des animaux inférieurs. Mais en pratique, une grande partie de notre pensée est une sorte de fonction autonome de notre cerveau, qui se poursuit indéfiniment sans notre participation ou approbation volontaire apparente, voire même apparemment contre notre volonté.

Notre cerveau projette constamment des sons et des images dans notre esprit. Cette pensée est très dispersée et

imbriquée. Une chaîne de pensées surgit soudainement – souvent déclenchée par une perception qui ravive un souvenir, puis se poursuit par d'autres associations, généralement fortuites – et dure un certain temps, s'interrompant habituellement au début d'une nouvelle chaîne. Deux chaînes, voire plus, peuvent se produire simultanément.

Bien que certaines pensées soient dénuées de toute charge émotionnelle apparente, la plupart s'accompagnent d'une charge positive ou négative (par exemple, un sentiment d'espoir ou de colère). Si certaines réflexions semblent être de simples divagations, beaucoup d'entre elles peuvent être caractérisées comme étant motivées par un attachement particulier (l'une semble mue par le désir sexuel, une autre par l'avidité financière, une autre encore par des fantasmes de pouvoir, etc.).

En général, sous la surface de nos pensées, toutes sortes d'*influences* agissent sur notre volonté. Nous éprouvons des impulsions, des désirs, des émotions, etc. Ces influences déclenchent de nouvelles réflexions ou stimulent davantage celles qui existent déjà [9].

---

9 Par exemple, une sensation au niveau de nos organes sexuels peut nous faire repenser à un ancien amant, ce qui peut à son tour susciter des réflexions sur le mariage et le divorce, etc. Ce raisonnement peut ensuite bifurquer soudainement dans une toute autre direction, par exemple parce que nous nous souvenons d'un morceau de musique entendu à ce moment-là ; alors nous pensons peut-être au chanteur, à ses opinions politiques, etc. Et ainsi de suite.

On a appelé cela « l'esprit dispersé » – mais, plus précisément, c'est notre attention (c'est-à-dire celle du soi) qui va dans tous les sens.

C'est comme si nous étions constamment soumis à une forte force centrifuge, qui détourne notre attention du centre (de la stabilité). Cela peut être très fatigant, voire écœurant. Tant que notre esprit fonctionne dans ce mode obsessionnel-compulsif, nous n'en sommes pas les maîtres, mais ses marionnettes impuissantes, ses victimes. Lorsque nous pensons, cela devrait être un choix délibéré, et non une contrainte.

Une fonction technique importante de la méditation est de nous montrer comment contrôler nos pensées ; cela nous aide à trouver la paix intérieure et améliore l'efficacité cognitive de notre intellect.

Bien souvent, notre problème réside dans la profusion de pensées qui se dispersent, et la méditation nous aide à les canaliser et à atteindre une vie mentale ***plus concentrée . Elle nous apprend à*** focaliser notre attention *sur un seul point* .

Parfois, notre problème est inverse : nous avons tendance à nous enliser dans des pensées répétitives et stériles, et la méditation nous aide à développer une vie mentale ***plus riche*** . Elle nous apprend à nous démêler de ces nœuds mentaux ; nous devenons plus *ouverts* d' *esprit* .

Généralement, la concentration et l'expansion sont toutes deux nécessaires pour maîtriser pleinement nos facultés intellectuelles. Si nous atteignons un tel niveau de force intérieure, nous pouvons parfois *cesser véritablement* de

penser et, pour une fois, *simplement vivre* l'expérience. Une telle maîtrise peut sembler impossible au premier abord, mais à mesure que l'on progresse dans la méditation, elle devient de plus en plus accessible – et ses bienfaits se manifestent.

Les pensées sont parfois de précieux instruments de connaissance ; mais très souvent, elles ne sont que des interférences, un bruit de fond inutile. Une façon d'apprendre à stopper les pensées parasites est d'utiliser un « **mantra** ». Cette technique consiste à répéter un ou plusieurs sons sans

signification, ou un mot (ou une phrase) [10]encore et encore pendant une longue période.

Un mantra n'est pas à proprement parler une « pensée », même s'il est composé de mots significatifs, car la signification de ces mots n'est pas essentielle au processus méditatif. Son rôle est d'occuper l'esprit et d'apaiser les distractions. Réciter un mantra peut nous aider à développer nos capacités mentales en nous offrant un point de concentration *exclusif* .

---

[10] Chaque tradition propose des mantras. Dans le judaïsme, je suppose que n'importe quel verset des Psaumes ou du Livre de prières conviendrait (mais attention à ne pas utiliser un Nom de Dieu en vain) ; on pourrait essayer, par exemple : « *Oseh shalom bimrumav, hu yaaseh shalom alenu ve-al kol Israel, ve-imru amen* » (Que Celui qui fait la paix dans Ses hauteurs fasse la paix sur nous et sur tout Israël, amen), ou plus brièvement : « Shalom ». Un exemple oriental (*Sūtra du Cœur*) est : « *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha* » (qui signifie, m'a-t-on dit : Parti, parti, parti au-delà, parti bien au-delà, salut à l'illumination) ; un autre est simplement « Om », prononcé profondément et longuement, comme les Tibétains. Certains disent que presque n'importe quelle affirmation peut servir de mantra. C'est peut-être vrai (bien que j'en doute), mais ce qui me semble clair (d'après mes connaissances limitées) est que le mantra doit être adopté volontairement. On ne peut utiliser comme mantra une mélodie entraînante déjà ancrée dans l'esprit, car c'est précisément ce type de contenu mental qu'un mantra est censé extirper ! Méfiez-vous donc des jingles publicitaires, de la musique pop et des chansons populaires : les médias vous les imposent en raison de leur pouvoir d'attraction et de leurs motivations purement commerciales ou politiques. Elles ne peuvent en aucun cas se transformer en mantras. Fuyez ces virus mentaux comme la peste : ils ne libéreront pas votre esprit, mais l'asserviront ou, du moins, l'épuiseront profondément. Un bon mantra n'est *pas* difficile à retenir ; sa véritable efficacité réside précisément dans l'effort qu'il exige.

L'utilisation d'un mantra repose sur la constatation que le cerveau privilégie un contenu mental spécifique. Nous donnons donc à notre esprit un contenu auditif choisi (le mantra), comme on donnerait à un chien affamé un os à ronger pour l'occuper et l'empêcher de faire des bêtises. Ce contenu, étant dénué de sens ou n'ayant qu'un sens très limité, n'est pas de nature à engendrer des enchaînements de pensées. Nous pouvons plutôt l'utiliser pour *repousser* les pensées qui tentent d'émerger, en nous servant de prétexte pour refuser de leur prêter attention.

Ainsi, nous trompons notre cerveau, lui procurant la satisfaction d'un contenu mental tout en atténuant sa tendance à nous inonder de nouvelles pensées. Finalement, il devient possible d'abandonner la récitation du mantra sans pour autant être sujet à des pensées involontaires. Ceci renforce considérablement notre concentration sur l'expérience, ce qui était l'objectif de tout l'exercice.[11]

Il convient de préciser que parfois, le tumulte mental est si intense qu'il est impossible de se concentrer sur un mantra plus de quelques secondes. Dans ce cas, il faut se rappeler à plusieurs reprises de faire l'effort de réciter le mantra.

---

[11] Bien que la fonction première d'un mantra soit de clarifier l'esprit, il peut aussi nous apprendre à observer nos pensées aller et venir sans nous y laisser absorber, sans nous y laisser emporter. Le mantra nous enseigne alors à développer un espace mental sur lequel nous pouvons observer nos pensées (phénomènes mentaux verbaux, visuels/auditifs et émotionnels) avec un certain détachement. Le sujet de la conscience se détache progressivement des objets mentaux de la conscience, soit en les supprimant, soit en les objectivant.

La récitation de mantras n'est décrite ici que comme l'une des méthodes pour apaiser l'esprit, et peut-être l'une des plus simples. D'autres méthodes peuvent bien sûr être utilisées pour parvenir au même résultat, comme la méditation sur sa respiration, sur son corps ou sur un symbole visuel [12].

Après une pratique régulière de mantras ou d'autres formes de méditation, il devient possible de maîtriser son esprit par la seule force de la volonté, sans recourir à des méthodes artificielles. Ayant déjà expérimenté (lors de cette séance ou des précédentes) un état d'esprit relativement calme, on apprend à s'y maintenir ou à y revenir régulièrement.

Il convient d'ajouter qu'il existe également des méthodes de méditation qui font appel à la pensée significative, pour obtenir le même résultat.

La prière est une telle méthode, car si l'on prie correctement, on se concentre intensément sur sa prière, en excluant toute autre préoccupation mentale. Il est important de noter que ce n'est pas [13]la répétition (comme un mantra) qui confère à la prière formelle son caractère méditatif, mais bien l'exigence qu'elle impose à notre attention. Si l'on prie sans effort, en laissant toutes sortes de pensées parasites envahir l'esprit pendant que l'on prononce des paroles vides de sens, on ne

---

12 À l'instar de l'étoile juive à six branches, de la croix chrétienne ou du croissant islamique, les chrétiens contemplent également des icônes ou des statues. Les bouddhistes utilisent *des mandalas complexes,* ornés de dessins significatifs, comme supports de méditation, et contemplent eux aussi des statues.

13 Je fais bien sûr référence ici aux prières que l'on trouve dans les livres de prières, et non aux prières que l'on invente au fur et à mesure.

peut pas dire que l'on médite, et encore moins que l'on prie véritablement.

> La répétition d'un nom divin est, à mon avis, une forme de prière. Cette pratique se retrouve dans la plupart des traditions, notamment (pour n'en citer que quelques-unes) la kabbale juive (par exemple celle d'Abraham Abulafia), le soufisme (*dikhr*) et le bouddhisme (par exemple le *nembutsu*). Bien que cette récitation agisse de manière similaire à un mantra, elle est mieux classée comme prière, car l'utilisation de ce nom spécifique est considérée comme essentielle à son efficacité par ses pratiquants. Il ne s'agit pas d'un simple passe-temps, mais d'une clé ouvrant la porte d'un royaume spirituel particulier.

Plus précisément, on peut distinguer trois niveaux de méditation (en hébreu, *kavanah*) dans la prière, chacun comportant bien sûr de nombreux degrés. Au niveau le plus bas, on s'efforce au moins de se concentrer sur les mots prononcés (de mémoire ou en lisant les sons d'un livre de prières), sans penser à des choses superflues. Au niveau suivant, on s'efforce davantage de se concentrer sur le sens littéral des mots et des phrases prononcés, afin qu'ils ne soient plus de simples sons.

Au plus haut niveau, on veille en outre à adopter les attitudes appropriées. Celles-ci consistent notamment à être conscient de la personne à qui l'on s'adresse, du lieu où l'on se trouve (s'il s'agit d'un lieu saint), à éprouver du respect et de l'amour, et – selon les circonstances – à exprimer

soumission, adoration, pénitence, supplication, gratitude, etc. On se relie ainsi à la prière ou à l'objet de la prière.

Bien sûr, on oscille généralement entre différents niveaux et degrés d'attention, selon sa motivation, son humeur, son stress, ses soucis, sa détresse, etc. Le degré de concentration révèle l'importance que l'on accorde à la prière. Prier avec patience et ferveur témoigne d'une certaine sincérité. Mais prier l'esprit dispersé n'est pas totalement vain, car la plupart des gens ont du mal à maîtriser leur attention.

Il convient de noter que d'autres formes de méditation peuvent favoriser la concentration pendant la prière. Il faut, pour commencer, manifester son sérieux en éliminant autant que possible les distractions extérieures. Essayer de prier avec la télévision allumée n'est évidemment pas conseillé. De plus, il est recommandé, avant la prière formelle, de s'asseoir ou de se tenir debout en silence pendant un moment, jusqu'à atteindre un profond calme intérieur, une sérénité absolue, un apaisement des pensées, des mouvements et des émotions ; la prière qui suivra n'en sera que plus intense.

Des observations similaires peuvent être faites concernant l'étude des textes religieux ou le discours philosophique (ou autre). Dans la mesure où cette activité de réflexion nous entraîne à concentrer notre attention, de diverses manières et à divers degrés, elle peut être qualifiée de méditative. Mais dans la mesure où elle est pratiquée « inconsciemment », il ne s'agit que de pensée et non de méditation.

L' exercice *du koan* , d'ailleurs, a une fonction similaire. Le *koan* n'est pas destiné à distraire notre attention, mais à renforcer notre psychisme. À mesure que le pratiquant se

creuse la tête sur l'énigme absurde qu'il a choisie, son attention se focalise et se concentre de plus en plus intensément. Sans cette concentration mentale croissante, l'exercice est une perte de temps.

Les pensées ordinaires constituent souvent *un obstacle* à une méditation réussie. Si, par exemple, pendant un mouvement *de tai-chi,* votre esprit vagabonde et se porte sur la jolie fille qui vous observe, ou si vous vous demandez ce que vous allez manger ce soir, ou encore si vous repensez à une remarque agaçante faite la veille, vous risquez fort de vaciller, d'oublier un mouvement ou d'en faire un mauvais.

Si une activité requiert un certain niveau de concentration, et que cette concentration fait défaut, la performance sera forcément imparfaite. Quelle que soit la forme de méditation choisie, il faut constamment s'efforcer de se concentrer et ne pas se laisser aller à la passivité, à penser à autre chose. Faire semblant de méditer n'est pas méditer.

La maîtrise de sa pensée est donc essentielle à toute démarche méditative. Tant que le chaos règne dans l'esprit, la conscience demeure superficielle. Paradoxalement, ce n'est que lorsque la pensée est maîtrisée qu'elle peut s'approfondir et remplir sa fonction cognitive.

3. Les objectifs de la méditation

La méditation est un moyen d'accéder à une conscience accrue. Son but ultime est donc d'atteindre *le plus haut niveau de conscience* possible. Ce *summum bonum* (bien suprême) est généralement perçu comme tripartite, bien que ses trois aspects ne forment en réalité qu'un seul et même événement, que l'on peut appeler « **réalisation** ».

Le premier aspect est « **l'illumination** », que l'on peut définir comme le dépassement de toute ignorance, illusion ou illusion personnelle, au sens le plus large. Il s'agit d'une conscience maximale et englobante ; le potentiel de connaissance le plus vaste et le plus profond (incluant l'information et la compréhension).

Le second aspect est la « **libération** », que l'on peut définir comme le dépassement de toutes les faiblesses, difficultés et obstacles personnels, au sens le plus large. Ainsi, *l'éveil se rapporte à la connaissance, tandis que la libération concerne la volonté* . Bien qu'il s'agisse d'objectifs possibles, ils sont nécessairement indissociables, la libération étant un corollaire indispensable de l'éveil. La connaissance est liberté.

> Il est important de noter que le terme « illumination » est souvent interprété comme une expérience intérieure de lumière. Cependant, cette analogie avec l'expérience physique de « voir une lumière », bien que parfois pertinente, n'en saisit pas l'essence. Il est plus juste

d'imaginer un homme marchant prudemment dans l'obscurité, tâtonnant lentement, lorsqu'une lumière vive s'allume soudain. Il peut alors enfin voir tout ce qui l'entoure et où il va, se déplacer librement et trouver ce qu'il cherche sans heurter quoi que ce soit. Cette analogie est préférable car elle illustre l'union de la lumière et de la liberté. Un homme dans l'obscurité est comme un homme enchaîné, à peine capable de bouger, incertain et apeuré, incapable de se rendre directement à destination et devant déployer des efforts considérables pour parcourir la moindre distance. Lorsque la lumière s'allume, il est instantanément libéré de ses chaînes invisibles et peut sauter, gambader et bondir à sa guise, et danser de joie.

La troisième conséquence présumée de l'atteinte du sommet de la conscience est une compréhension éthique grandement accrue, ou « **sagesse** » [14]. *Ceci se rapporte à la troisième fonction de l'âme, à savoir l'évaluation.* Cela suggère une sagacité maximale dans les jugements et les aspirations de chacun. Il ne suffirait pas de posséder la connaissance et la liberté si l'on ignorait les valeurs et que l'on était, par conséquent, incapable de vertu.

---

[14] Certains affirment que l'atteinte de l'éveil/de la libération place l'individu « au-delà du bien et du mal ». Cependant, il ne faut pas confondre cette expression avec une indépendance morale. Bien au contraire, elle signifie une sagesse telle qu'on ne perçoit plus la moindre valeur dans les pratiques immorales ou amorales. Preuve en est que les maîtres réalisés prônent sans cesse la morale auprès de leurs disciples. Non pas pour se rappeler ces préceptes, mais pour éviter que ces derniers ne s'égarent sur le chemin de la réalisation.

De même que l'évaluation en général implique l'action conjointe de la cognition et de la volonté, la sagesse est le fruit naturel et nécessaire de l'éveil et de la libération. À tous les niveaux de l'expérience humaine, une évaluation sage témoigne d'une harmonie entre savoir et vouloir. La sagesse, ou sagacité extrême, se manifeste lorsque ces fonctions atteignent leur paroxysme.

Il convient de souligner que la sagesse ne se limite pas à *discerner* le bien du mal dans une situation donnée, mais implique aussi *d'agir naturellement* selon ce qui est juste et d'éviter ce qui est injuste. Elle ne se réduit pas à une simple compréhension théorique des valeurs, mais suppose également une pratique vertueuse témoignant d'une pleine intériorisation de cette compréhension. Les facultés cognitives et volitionnelles du sage sont en harmonie.

Bien que l'éveil complet, la libération et la sagesse puissent être considérés comme le but ultime de la méditation, nous pouvons néanmoins envisager des degrés accrus, même imparfaits, de connaissance, de liberté et de discernement (entre le bien et le mal, le juste et l'injuste) comme des objectifs intermédiaires précieux. Il ne s'agit pas d'un choix binaire : soit l'aveuglement, l'impuissance et la stupidité totales, soit la perfection absolue. Nous devons parfois progresser graduellement vers l'idéal, en passant par des améliorations partielles jusqu'à atteindre le résultat souhaité.

Nos expériences sont probablement proportionnelles à notre progression sur cette Voie. Nous pouvons vivre des expériences mystiques passagères, d'une intensité moindre que l'expérience ultime de l'éveil, mais nous trouvons ces

moments encourageants et stimulants. Si nous pratiquons la méditation correctement et régulièrement sur une longue période, notre sentiment de liberté peut s'accroître sensiblement. Les choses nous paraissent plus claires et plus faciles, et nos choix sont de plus en plus sages.

Les traditions parlent ainsi d'une *via perfectionis* ou *dhammapada* (voie de la perfection), impliquant un long chemin spirituel à parcourir, jusqu'à ce que l'étape finale change radicalement tout pour nous et que nous atteignions la pleine réalisation.[15]

Il convient de noter que le terme « réalisation » a une double signification, l'une relative et l'autre absolue :

- Cela signifie, premièrement, la réalisation du plein potentiel personnel de chacun en tant qu'être humain, c'est-à-dire la pleine maturation de nos facultés de cognition, de volonté et d'évaluation.
- En outre, cela suggère que cette perfection de soi coïncide avec la réalisation extrême de la connaissance de la réalité absolue, de la liberté maximale et de la sagesse du choix.

---

[15] Je dois ajouter que je ne peux, à ce jour, *garantir personnellement* la faisabilité de l'illumination, de la libération et de la sagesse absolues. Je les considère comme possibles, car de nombreuses traditions humaines affirment que certains individus les ont atteintes : il s'agit là d'un témoignage indirect en faveur de cette thèse. De plus, il me semble concevable et raisonnable que de tels sommets de réalisation soient atteignables. Cependant, pour être tout à fait franc, je ne les ai pas moi-même atteints. Mais même si j'en étais témoin vivant, le lecteur devra considérer cette information comme indirecte, jusqu'à ce qu'il ou elle, à son tour, atteigne personnellement la réalisation.

Logiquement, ces deux accomplissements ne sont pas nécessairement identiques : on pourrait soutenir que le meilleur relatif d'une personne ne suffit pas en termes absolus. Cependant, certaines philosophies spirituelles surmontent cette objection en envisageant la possibilité d'étendre la quête de la perfection ultime sur plusieurs vies.

De plus, il existe deux manières d'envisager la démarche méditative ; ces manières sont désignées dans le zen comme la recherche d'une réalisation progressive versus une réalisation soudaine.

- Nous pouvons nous imaginer au sommet d'une montagne, avides d'atteindre son apogée en travaillant assidûment sur nous-mêmes. Il nous faut trouver le meilleur chemin, que ce soit en tâtonnant seuls, en suivant les indications de nos prédécesseurs ou en voyageant avec d'autres chercheurs. Il nous arrive de rechuter et de devoir recommencer l'ascension pour retrouver notre point de départ. Parfois, le sommet semble proche ; puis, à mesure que nous nous en approchons, nous découvrons que la montagne est bien plus imposante qu'elle n'y paraissait vue d'en bas. Cette ascension peut exiger toute une vie d'efforts ; certains disent même plusieurs.
- On peut aussi envisager ce défi comme une énigme à résoudre. Si seulement nous trouvions la clé, elle nous ouvrirait la porte de la compréhension. Inutile d'escalader des montagnes. Il suffit de rester constamment à l'affût d'un indice, attentif au moindre

soupçon – qui peut surgir furtivement de n'importe où [16]. Si nous le repérons, un voile se lèvera et tout deviendra clair, là où nous nous trouvons. La montagne disparaîtra instantanément et nous nous retrouverons soudain en son centre (comme quelqu'un au sommet). Il n'y a pas d'ascension à faire ; il s'agit d'un travail de détective.

Bien sûr, les deux perspectives sont valables et méritent d'être prises en compte. L'ascension à long terme semble être notre lot commun ; mais nous aspirons tous à percer d'un coup le mystère de l'existence. Ce dernier n'est pas tant un raccourci vers le sommet qu'une dissolution des illusions sous-jacentes. De plus, le théâtre de notre quête de compréhension se situe moins à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Il convient également de distinguer la réalisation temporaire/partielle de la réalisation permanente/pleine. Sur le chemin de la réalisation complète, on peut en avoir des aperçus fugaces. Ces heureux avant-goûts du paradis ne constituent cependant pas une réalisation au sens strict. On n'est véritablement réalisé que lorsqu'on est irrémédiablement ancré dans cette expérience.

Concernant la terminologie, il convient de noter que les termes réalisation, illumination, libération et sagesse sont, en pratique, souvent employés de manière interchangeable, car aucun aspect de cet événement ne peut être atteint sans les autres. Parfois, on écrit « réalisation » (etc.) avec une

---

16 C'est là l'esprit proactif de la méditation *koan* , prônée par l'école zen Rinzai, par opposition à la méditation *zazen , d'apparence plus « passive »* , préconisée par l'école Soto. Cette dernière, que l'on pourrait classer dans le paradigme précédent de l'alpinisme, n'est en réalité pas aussi passive qu'elle n'y paraît.

majuscule (Réalisation) afin de distinguer une réalisation complète et définitive d'une réalisation partielle ou temporaire. Le contexte permet généralement de préciser de quelle variante il s'agit.

Un autre terme couramment employé pour désigner la prise de conscience est « **éveil** ». Ce terme suggère que notre existence, telle que nous la vivons habituellement, est comme un rêve – un rêve rempli de problèmes insolubles dans le rêve, mais uniquement résolubles en sortant complètement du sommeil. Il m'est arrivé de faire de tels rêves : je me trouvais dans une situation extrêmement difficile, sans issue apparente, sans solution ; alors (réalisant que je rêvais), je me suis extirpé du sommeil par la seule force de ma volonté [17], résolvant le problème de manière radicale.

Pour celui qui vient de s'éveiller, le monde onirique, avec toutes ses difficultés apparemment insurmontables, perd définitivement toute importance, devenant instantanément insignifiant. Cette métaphore illustre que l'éveil spirituel dépasse la simple somme de solutions ponctuelles aux problèmes de l'existence ordinaire : c'est une solution globale qui dissipe les illusions et nous conduit directement à la réalité sous-jacente. Cette image facilite la compréhension de cette réalisation.

---

[17] On pourrait comparer cette expérience à celle d'être à une certaine profondeur sous l'eau et de remonter délibérément à la surface.

4. Théorie et pratique

Il est judicieux de distinguer *la pratique de la méditation* de *la théorie de* la méditation.

Le présent texte est un « discours sur la méditation », pour lequel il conviendrait de créer un terme se terminant par « -logie », s'il n'en existe pas déjà un [18]. Ce texte n'est pas une méditation en soi, bien qu'il vise, à vrai dire, *à consigner* les intuitions acquises lors de séances de méditation, *à développer une compréhension théorique* de la nature et de la fonction de la méditation, et ainsi *à servir de guide pratique. et d'inspiration* , et d'aider l'auteur et d'autres à trouver des moyens d'améliorer leur méditation. Un tel texte pourrait donc, à la limite, être considéré comme une méditation en soi, en ce sens qu'il vise à intensifier la conscience ; mais, pour autant, la réflexion sur la méditation ne saurait se substituer à la pratique effective de celle-ci.

Il y a d'une part l'activité méditative *proprement dite* , qui implique une technique comme par exemple cesser de penser de manière discursive ; et d'autre part, la réflexion sur la méditation ou son enseignement, même en essayant de

---

18 J'ignore le terme grec classique pour « méditation », qui pourrait servir de préfixe ici. Peut-être le terme aristotélicien pour sagesse pratique, *phronēsis* (en grec : φρόνησις), pourrait-il être employé dans un sens modifié ; d'où « phronétologie » ou peut-être « phronétique ». Ou bien préférerions-nous le terme épicurien pour tranquillité lucide, *ataraxia* (en grec : ἀταραξία) ; d'où « ataraxiologie ». Ce ne sont que des suggestions d'amateur.

méditer. Cette dernière pratique est aussi, en un sens, une forme de méditation, mais moins directe, moins pure. Elle est un moyen, tandis que la première en est la fin. La théorie ne remplace pas la pratique et peut même, dans bien des cas, constituer un obstacle de taille. Le discours est souvent utile, voire nécessaire ; mais il doit, à un moment donné, être interrompu pour permettre à la méditation proprement dite de se dérouler.

La méditation est une pratique à adopter , et non un sujet de conversation, d'écriture, d'écoute ou de lecture. Se contenter d'y penser ou d'en discuter sans cesse revient à se livrer à une forme de masturbation intellectuelle stérile. Le célèbre adage « Fais-le ! » s'applique ici, comme dans le sport. Il faut être pragmatique et s'y mettre, pratiquer régulièrement, apprendre et progresser par la pratique.

De plus, bien que la méditation puisse être définie de manière générale comme une « quête » de conscience accrue, elle n'est pas vécue en pratique comme une activité orientée vers un but. Son succès est maximal lorsque l'on parvient à éliminer toute autre distraction de son esprit et à agir sans but précis. En effet, du moins en ce qui concerne la méditation, se concentrer sur un objectif, aussi justifié soit-il sur le plan éthique, *détourne* l'attention des moyens et, par conséquent, en réduit l'efficacité.

C’est pourquoi il est nécessaire d’adopter une attitude paradoxale : une fois la décision prise de méditer, on oublie le but et on se concentre sur les moyens. Certes, cette « quadrature du cercle » n’est pas toujours aisée. Mais personne n’a jamais prétendu que la méditation était facile.

Elle exige de la volonté, des efforts, de la persévérance, et beaucoup d'ingéniosité et de savoir-faire. Pour obtenir des résultats significatifs, il faut faire des sacrifices.

Cependant, malgré la nécessité de déployer des efforts constants, la méditation finit par paraître naturelle. Ce n'est guère surprenant si l'on considère que le moyen et la fin de la méditation ne font qu'un : une conscience accrue.

Dès lors qu'on comprend que la méditation est optimale lorsqu'elle est libérée de toute arrière-pensée, on réalise qu'il n'existe pas de « mauvaise » séance. Chaque séance doit être perçue comme une réussite et un bienfait, même sans expérience positive immédiate, même en cas de difficultés rencontrées. Les bienfaits sont souvent profonds et progressifs, comme on le constate après des mois ou des années, lorsqu'on réalise soudainement que sa situation s'est considérablement améliorée. Tout le temps passé à méditer est précieux ; l'effet est cumulatif. Méditer, c'est comme mettre de l'argent de côté !

Le méditant ne doit pas s'attacher à un scénario particulier de méditation. Généralement, la séance commence par des difficultés et se termine sur une note plus positive. Parfois, au contraire, une séance débute « bien » puis semble se dégrader. D'autres fois encore, la meilleure expérience (s'il y en a une) survient au milieu de la séance. Mais peu importe le déroulement, car le but de la méditation n'est pas de nous procurer des expériences impressionnantes ou agréables. Face aux difficultés, il faut se réjouir d'avoir eu l'occasion de les découvrir. Ces rencontres constituent la véritable valeur de la méditation ; sans elles, les difficultés sous-jacentes

resteraient invisibles et incurables. On ne peut pas faire le ménage sans soulever de poussière.

Concernant les théories, je ne vois pas pourquoi une approche synthétique (ou, plus péjorativement, éclectique ou syncrétique) serait exclue d'emblée. Nombre d'enseignants recommandent de choisir et de suivre une seule tradition spirituelle, plutôt que de tenter de construire un assemblage disparate de sources. L'un des problèmes de cette sélection est que l'on a tendance à choisir ce qui nous paraît le plus facile, ce qui ne constitue pas nécessairement une voie efficace, et peut même, dans certains cas, s'avérer très trompeur. La non-conformité est souvent une façon de se prémunir contre les risques – et souvent une voie périlleuse, au bord du précipice ; certains parleraient de « manœuvre spirituelle dangereuse ».

En revanche, l'individualisme spirituel présente l'avantage de permettre d'éviter de s'enliser dans des idées et des rituels sans lien réel avec la méditation, mais plutôt le fruit de siècles de superstitions populaires et de religion cléricale. Il permet également d'adapter plus précisément ses moyens à ses besoins spécifiques. De plus, les différentes traditions ont indéniablement des enseignements à s'apporter mutuellement [19]. Qui trop embrasse mal étreint, certes, mais des compétences particulières peuvent parfois vous sortir d'une situation délicate à laquelle d'autres n'ont jamais été préparés.

---

[19] Comme le dit le Talmud : « Qui est sage ? Celui qui apprend de tous les hommes… 'De tous mes maîtres j'ai acquis la sagesse' » (*Paroles des Pères* , 4:1).

En tout état de cause, lors de la méditation, il est certainement sage de se tenir à distance de toute doctrine interprétative, ou de la maintenir en équilibre dynamique, et de se concentrer pleinement sur les facteurs expérientiels de l'ici et du présent. Car la méditation ne consiste pas à adopter un point de vue particulier, mais à tenter de les intégrer ou de les transcender tous.

Les doctrines méritent d'être étudiées comme des guides précieux ; elles nous préservent souvent des erreurs et nous évitent de commettre des imprudences. Toutefois, il ne faut pas les laisser envahir notre vie spirituelle au point de nous couper des réalités évidentes. Ce sont des outils utiles, certes, mais il est essentiel de conserver un esprit critique (dans un esprit sain) et d'être conscient qu'elles peuvent parfois entraver la recherche et la découverte spontanées. À mon sens, toute doctrine comporte une dimension humaine, et nous ne devons jamais renoncer à notre intelligence personnelle ni les accepter aveuglément. Nous devons être prêts à discerner l'essentiel du superflu.

La méditation est une pratique naturelle et universelle, commune à tous les êtres humains (et peut-être même à toutes les espèces animales supérieures). Pourtant, différentes cultures ont privilégié différentes techniques, expériences et interprétations de la méditation. Cependant, il ne faut pas accorder une importance excessive à ces divergences dans notre étude de la méditation : ce qui est remarquable, c’est la convergence des objectifs, des méthodes et des résultats de cultures pourtant si différentes.

Quelles que soient leurs variations doctrinales, ces différentes traditions partagent un profond désir humain de **spiritualité** et des efforts pour progresser dans ce sens. La réalisation de la spiritualité consiste à s'identifier à quelque chose qui transcende les préoccupations physiques et, dans une certaine mesure, mentales de la vie quotidienne. C'est la prise de conscience initiale qu'il y a plus dans la vie que ces préoccupations matérielles. Une personne spirituelle est quelqu'un qui est en chemin vers cette réalisation initiale, ou qui l'a déjà atteinte – comme en témoignent ses intérêts intellectuels et son engagement dans l'action.

La pratique de la méditation est une expression courante de cette prise de conscience. Elle constitue une quête de rédemption ou de salut (dans un certain sens de ces termes) – une démarche sotériologique personnelle, et finalement collective. Mais elle est fondamentalement neutre sur le plan religieux : sa puissance et sa valeur sont biologiques et neurologiques, indépendantes de toute préférence religieuse.

Quelles que soient leurs interprétations, tous ceux qui découvrent la méditation la considèrent comme un trésor précieux. Avec le temps, elle devient une aide précieuse au développement personnel, nous permettant de dénouer les nœuds profondément enfouis dans notre psyché et de la libérer progressivement de toutes difficultés cognitives, comportementales ou liées aux attitudes. De même qu'une graine semée dans son jardin met du temps à germer, puis à devenir une plante mature, à fleurir et à porter ses fruits, les bienfaits de la méditation se déploient au fil du temps.

5. Interprétations

La philosophie sous-jacente à la méditation, commune aux principales traditions religieuses, est souvent appelée « **théosophie** » [20]. Formuler une telle philosophie ne signifie évidemment pas la considérer comme nécessairement vraie en tous points ; il faut reconnaître qu'il s'agit d'une philosophie spéculative, voire d'une métaphysique. On peut poursuivre les objectifs qu'elle fixe dans le cadre d'une foi personnelle, sans avoir à la « prouver » définitivement ni à « réfuter » les doctrines concurrentes.

Si l'on considère les sept traditions mystiques actuelles les plus influentes historiquement – à savoir le judaïsme, le christianisme, l'islam, l'hindouisme, le bouddhisme, le taoïsme et la laïcité [21]– sans vouloir ignorer ou rejeter les autres (que l'on suppose ici avoir beaucoup en commun avec certains aspects de l'un ou l'autre des principaux paradigmes

---

20 Étymologiquement, elle signifie « Dieu » et « sagesse ». On peut aussi l'envisager de manière athée (malgré son nom). Aldous Huxley l'a également qualifiée de « philosophie pérenne » en raison de sa récurrence à travers l'histoire et les cultures. De nombreux auteurs, à travers les âges, ont réussi à formuler tout ou partie de cette philosophie avec un succès considérable, et je ne prétends pas ici les égaler ni les surpasser. Mon propos est simplement d'en aborder certains aspects, en supposant que le lecteur a déjà étudié (ou étudiera) d'autres textes.

21 J'y inclurais le confucianisme, bien qu'il partage certaines similitudes conceptuelles avec le taoïsme ; ce qui est prévisible, puisqu'ils proviennent tous deux de la même culture, la Chine.

[22]), on peut mettre en évidence certaines similitudes et différences entre elles.

Dans la quasi-totalité de ces traditions, la méditation est perçue comme un « retour » à un état de conscience supérieur originel, ou une « réunion » avec la Source spirituelle sous-jacente. L'homme est considéré comme ayant, à un moment donné, « chuté » de sa condition spirituelle naturelle et idéale, et s'étant apparemment « détaché » de sa place dans l'unité et la totalité de la réalité absolue ; dès lors, il lutte pour la retrouver et se fondre à nouveau dans le tout [23].

Dans une perspective laïque, l'argument serait plutôt d'ordre développemental et/ou évolutionniste : bien que tout indique que nous n'ayons jamais possédé de conscience supérieure auparavant, il pourrait s'agir d'un état vers lequel nous pouvons raisonnablement tendre (en tant qu'individus et en tant qu'espèce) afin d'atteindre notre plein potentiel neurologique et biologique. Ce stade développemental ou évolutionnaire ne doit cependant pas nécessairement être assimilé à une expérience mystique de la réalité absolue.

Un *problème majeur L'interprétation* porte sur l'adhésion ou le rejet du monothéisme, la croyance en une Personne spirituelle, autrement dit Dieu, comme réalité ultime. Quatre

---

22 L'auteur a d'ailleurs étudié tous ces sujets à des degrés divers – théoriquement à travers différents textes, et dans certains cas pratiquement.

23 Le judaïsme parle de *teshuvah* (retour), *devekut* (adhésion) et *de yichud* (unification). Le mot sanskrit « yoga » désigne l'union, tout comme le mot grec *henosis* utilisé par le néoplatonisme.

des sept traditions – le judaïsme, le christianisme, l'islam et l'hindouisme – adhèrent au monothéisme, à des degrés divers. Le judaïsme [24]et l'islam [25]prônent un monothéisme exclusif, tandis que le christianisme [26]défend une doctrine

[24] Le judaïsme rejette toute notion d'incarnation divine. Selon la conception juive, Dieu est spirituel et non matériel. L'affirmation de la Torah selon laquelle Dieu créa les humains à son image et à sa ressemblance (Genèse 1:27) doit être comprise comme se référant à une ressemblance spirituelle, et non physique. L'infinité de Dieu ne peut être concentrée dans un être fini (comme le supposent de nombreuses autres religions lorsqu'elles divinisent une figure historique ou légendaire), et il ne faut pas le confondre avec l'univers phénoménal de la matière, de l'espace et du temps (comme le fait Spinoza).

[25] Il convient toutefois de mentionner qu'une doctrine islamique confère à Mohammed, Messager d' *Allah* (Dieu), le statut divin d'« incarnation humaine de l'Esprit » (selon Martin Lings, *What is Sufism?* , Cambridge, Royaume-Uni : Islamic Texts Society, 1993, p. 33). Dans ce contexte, l'islam devrait être comparé au christianisme et à l'hindouisme plutôt qu'au judaïsme.

[26] La doctrine de la Trinité découlait logiquement de l'apothéose de Jésus, fondateur du christianisme. L'Église souhaitait lui conférer un statut divin, tout en soulignant sa spiritualité et en réaffirmant la doctrine judaïque de l'unité. Il convient de noter que la conception chrétienne de la Trinité diffère de la dualité apparemment radicale du zoroastrisme. Tandis que la philosophie chrétienne semble adhérer à l'unité de Dieu au plus haut niveau, la philosophie zoroastrienne semble considérer les deux forces formatrices fondamentales du bien et du mal qu'elle postule comme des primordiaux irréductibles. On retrouve des concepts et des problématiques analogues, mais à une échelle bien plus vaste, dans l'hindouisme.

trinitaire et que l'hindouisme [27]reconnaît un vaste panthéon d'entités divines alternatives ou mineures (avatars et dieux).

Le bouddhisme, en revanche (du moins officiellement), nie que la réalité ultime soit une entité spirituelle éternelle, ou Âme (*Atman* en sanskrit), avec conscience, volonté, valeurs et une personnalité (c'est-à-dire un Soi) – bref, nie l'existence de Dieu [28]– et affirme au contraire le « vide » ultime de toute chose [29].

Cependant, à y regarder de plus près, la doctrine bouddhiste suggère (peut-être du fait de son évolution au fil du temps) une réalité ultime substantielle : ce qu'on appelle « le fondement originel de l'esprit (ou de l'être) » ou « nature de Bouddha », que l'on pourrait, à bien des égards, assimiler à l'idée monothéiste de Dieu. De plus, il est évident que le Bouddha a été, de facto, divinisé dans l'imaginaire collectif, et l'on constate que les fidèles bouddhistes l'identifient à ce que nous appelons Dieu.

Le taoïsme est comparable au bouddhisme en ce que le Tao (ou la Voie) apparaît comme quelque chose d'impersonnel, à

---

27 En pratique, le polythéisme est résolument polythéiste, bien qu'il reconnaisse, sur le plan académique, le monothéisme comme vérité ultime. Il tend généralement vers un pluralisme radical (de nombreuses croyances primaires irréductibles), même si certaines de ses formes peuvent être considérées comme relativement compatibles avec le monisme (ou le monothéisme).

28 Ce qui était préconisé par l'hindouisme dans l'Inde du Bouddha.

29 Notez que les mystiques juifs (kabbalistes) ont proposé un concept similaire, celui de l' *Ayn* (en hébreu, « Il n'y a pas », c'est-à-dire le Non-Être, différent et au-delà de l'être ordinaire) ou *Eyn Sof* (« Il n'y a pas de fin », c'est-à-dire Infini, en extension ou en largeur [Grand] et en intensité ou en profondeur [Insondable]).

l'image du « fondement originel vide ». Cependant, on trouve dans le taoïsme des mentions occasionnelles du Ciel qui suggèrent une croyance en Dieu, ou qui laissent la question de Dieu relativement ouverte, voire ambiguë [30]. Par ailleurs, bien que le taoïsme reconnaisse des Immortels (comparables aux bouddhas), il ne semble pas les considérer comme des dieux à proprement parler [31].

La philosophie laïque, à l'instar du bouddhisme, rejette la notion de Dieu. Les athées peuvent néanmoins pratiquer la méditation avec des motivations psychologiques et éthiques plutôt matérialistes, arguant qu'il est sain pour l'individu de rechercher le recentrage et la paix intérieure, et bénéfique pour la société en général. Ils soulignent également des avantages pratiques, tels qu'une meilleure concentration au travail ou des relations humaines plus harmonieuses. Ainsi, leur pratique de la méditation s'inscrit dans une perspective plus restrictive de bienveillance et d'eudémonisme, c'est-à-dire comme un moyen d'atteindre le développement

30 Quoi qu'il en soit, le taoïsme est essentiellement une philosophie moniste, en ce qu'il conçoit le Principe Suprême Ultime comme une Unité. Cependant, puisque le taoïsme décrit cet Un comme engendrant le Deux (Yin et Yang), puis le Multiple, on peut le comparer au dualisme, voire parfois au pluralisme (il ne s'agit pas ici de minimiser le taoïsme, mais plutôt d'en souligner la richesse).

31 D'après mes connaissances limitées (c'est pourquoi je rapproche cette religion du laïcisme), il convient de noter (bien que les ouvrages occidentaux à ce sujet en fassent peu mention) que le taoïsme, tel qu'il est pratiqué en Chine, comporte de nombreuses croyances surnaturelles (dont beaucoup relèveraient de la superstition) : fantômes, démons, exorcismes, etc.

personnel et le bonheur dans un cadre de vision matérialiste du monde.[32]

La diversité doctrinale des principales traditions ne doit pas nous faire oublier leur unité essentielle. Elles s'accordent majoritairement sur le fait que la réalité ultime, source commune de toutes les apparences, est nécessairement unitaire. *La diversité appelle toujours logiquement une explication : seule l'Unité semble posséder une finalité satisfaisante.* Cet Un est l'Absolu – tandis que la multiplicité des apparences, qu'elles nous paraissent réelles ou illusoires, est, en comparaison, toute relative. La véritable philosophie est donc nécessairement moniste, ce qui ne signifie pas que l'on puisse nier l'existence parallèle, à un certain niveau de pluralité.

Parmi les caractéristiques communes à ces traditions figure l'idée étiologique que l'unité fondamentale de tout ce qui existe serait une cause première inexplicable et incausée. Dans le monothéisme, il s'agit du statut de Dieu, Créateur du monde. De même, les bouddhistes et les taoïstes parlent de l'« inné » et de l'« inconditionné » comme fondement et

32 Il convient de noter que certains laïcs adhèrent aujourd'hui à la méditation en se référant à des idées qui ont en réalité été diluées à partir de la théosophie générale, ou de certaines religions orientales à la mode comme le bouddhisme, tout en ignorant ou en refusant d'admettre leurs motivations et leurs intérêts spirituels.

origine de tous les phénomènes. [33]Le débat entre monisme théiste et monisme athée sera abordé plus loin.

Il convient également de souligner les points communs sotériologiques entre les différentes traditions. Le monde tout entier aspire à son salut, au retour à son unité originelle. La rédemption est à la fois un besoin et une tâche individuels et collectifs. En s'améliorant, on contribue à l'amélioration d'autrui et à la restauration du monde ; et l'on s'améliore soi-même en s'efforçant d'aider les autres et de prendre soin du monde.

Dans le bouddhisme (ou du moins dans sa version mahayana), on considère que la réalisation suprême (l'état de bouddha) n'est accessible qu'à ceux qui se consacrent au salut de tous les êtres sensibles (c'est ce qu'on appelle « la voie du bodhisattva »). Ceux qui, par égoïsme, œuvrent uniquement pour leur propre salut (comme on en reproche

[33] Il convient de noter que l'idée d'absence de cause se retrouve également dans le laïcisme. En physique moderne, on la retrouve dans le principe d'Heisenberg, qui peut être interprété comme suggérant la spontanéité de certains processus naturels ; ou encore, dans la théorie du Big Bang, concernant l'existence de la matière primordiale et son explosion initiale. En psychologie, certains penseurs (mais pas tous) admettent l'existence du libre arbitre chez l'être humain.

parfois aux bouddhistes hinayana [34]) ne peuvent, tant qu'ils agissent ainsi, atteindre le sommet spirituel.

Dans le judaïsme, comme dans d'autres religions monothéistes, puisque nous, êtres humains, tels des étincelles jaillissant d'une flamme, participons tous à la substance spirituelle de Dieu, nous pouvons – en œuvrant à notre propre rédemption et en aidant autrui à trouver le salut [35]– être considérés (avec toute la proportionnalité et le respect dus) comme participant à la rédemption divine [36]. Réciproquement, Dieu a un intérêt direct à notre salut et il est tout aussi avantageux pour Lui de le promouvoir. Tous partagent un intérêt commun et ne peuvent trouver le véritable repos dans l'isolement.

En hébreu, cela se dit *« tikkun atsmi vehaolam »* , ce qui signifie la « réparation » de soi-même et du monde, impliquant une perte d'unité qu'il convient de retrouver. Il est

---

34 Je pense qu'il s'agit d'une accusation injuste. L'idéal du Theravada (appelé Hinayana par l'école Mahayana) est de se concentrer d'abord sur son propre perfectionnement ; une fois cela accompli, la compassion sincère envers autrui s'éveille naturellement (c'est une interprétation possible du parcours de Gautama Bouddha). Quant au Mahayana, il considère qu'il est nécessaire de travailler simultanément sur soi et sur les autres, car chaque aspect de cette voie contribue à la réussite de l'autre. Les deux approches sont probablement tout aussi valables, à mon avis, selon le caractère ou le « karma » de la personne concernée.

35 Les *tsadikim* (« hommes justes » en hébreu), et en particulier le *Moshiach* (« Oint », ou Messie), se consacrent activement au salut des âmes. C'est leur vocation spirituelle, pourrait-on dire. Mais les gens ordinaires y participent aussi, bien sûr, occasionnellement, même si ce n'est qu'à titre amateur.

36 Cela est notamment sous-entendu dans la philosophie du kabbaliste Isaac Luria.

important de souligner que cette doctrine n'est en aucun cas une invitation à revendiquer une divinité humaine. Bien que nous aspirions à être un jour réunis à Dieu, la Source divine de notre âme ou de notre esprit, cela ne signifie pas que nous deviendrons jamais *la* totalité de Dieu. Cela signifie seulement que nous perdrons notre individualité illusoire et découvrirons notre véritable place dans l'univers, en tant qu'infimes fractions de la totalité divine.[37]

---

[37] Il convient de noter que la doctrine juive orthodoxe n'inclut pas nécessairement la réintégration finale de toutes les âmes en Dieu. Je fonde cette supposition sur des enseignements oraux plutôt qu'écrits. J'ai récemment interrogé un rabbin à ce sujet (le Rav Mendel Pevzner de Genève, un hassid Loubavitch). Il a enseigné que nous ne fusionnerons jamais de nouveau avec Dieu, mais que nous resterons toujours séparés en tant qu'âmes individuelles, ayant pour fonction de proclamer éternellement la souveraineté de Dieu et de Le louer. De plus, il a confirmé que certains individus malfaisants (à l'instar d'Adolf Hitler) ne retourneront jamais à Dieu. Je ne me suis pas renseigné sur les textes sur lesquels repose cette doctrine, ni même si toutes les autorités juives y adhèrent. J'étais quelque peu sceptique en entendant parler des âmes justes qui demeurent séparées ; mais après réflexion, cela ne semble pas inconcevable. Certes, il existe des personnes qui méritent la damnation éternelle et qui ne pourront jamais être purifiées de leurs péchés, quel que soit l'enfer qu'elles traversent. Dès lors, la possibilité que les âmes justes demeurent à jamais suspendues au paradis paraît également plausible. Il convient de souligner ici que le judaïsme enseigne l'amour de la vie sur terre plus que toute autre grande religion : le judaïsme ne peut se positionner radicalement contre le monde (en rejetant totalement le corps et l'esprit), puisqu'il considère que Dieu a créé ce monde (y compris les êtres humains) intentionnellement et qu'Il considère Sa Création comme « bonne » et même « très bonne » (Genèse, chapitre 1). Malgré ces considérations, n'oublions pas que Dieu demeure Un : Il a toujours été Un, Il est encore Un aujourd'hui, Il sera toujours Un.

Toute séparation que les êtres humains peuvent ressentir n'est qu'une illusion, à laquelle leur Créateur ne participe pas.

6. La coexistence de l'Un et du multiple

L'idée de monisme présente des difficultés logiques évidentes qu'il convient d'examiner pour lui conférer une certaine crédibilité. Une question fréquemment posée est la suivante : comment le monde peut-il être essentiellement et absolument (et uniquement) Un, tout en apparaissant comme une multiplicité de phénomènes, d'entités et d'événements passagers ? Un tout peut-il être considéré à la fois comme unitaire et comme composé de parties ? Une telle idée n'est-elle pas contradictoire ? L'Un et le multiple sont-ils compatibles ?

On peut répondre à cette question, sans pour autant s'enliser dans un discours excessivement mystique, si l'on prend conscience qu'elle est déjà imprégnée d'un certain point de vue épistémologique. Il existe en effet deux perspectives possibles quant à la relation cognitive et métaphysique entre la multiplicité apparente et leur unité essentielle. On peut, par induction, affirmer soit « l'unité dans la diversité », soit « la diversité dans l'unité ».

Dans la première thèse, la plus connue et la plus défendue, et qui constitue le postulat de la question ci-dessus, l'Un est un *concept Dérivé* du multiple. Selon cette théorie pluraliste, nous faisons l'expérience directe d'un monde multiplicité, puis nous utilisons notre raison pour formuler l'hypothèse d'une Unité sous-jacente. L'Un n'est alors qu'un simple concept – le plus universel de tous les concepts, le fait

d'existence que partagent tous les phénomènes, l'uniformité ultime qui les caractérise.

Le problème d'une telle conception de l'Un comme dérivé du multiple par conceptualisation est que, comme nous l'avons déjà mentionné, elle comporte une contradiction intrinsèque : le concept (d'unité) que nous tirons des perceptions (des choses multiples) est en conflit logique avec sa source. Puisque les choses sont fondamentalement (phénoménologiquement) multiples, il est difficile d'affirmer de manière crédible qu'elles sont ultimement (ontologiquement) Un. L'ordre épistémologique des choses influence la perspective métaphysique.

Il existe cependant une alternative à cette théorie, moins connue et moins défendue, à savoir que les nombreux sont *rationnels*. *Dérivés* de l'Un. Cette hypothèse moniste, présente dès la philosophie bouddhiste et aujourd'hui sous-entendue par la physique moderne, propose une dichotomie moins paradoxale. Dans cette perspective inversée, l'expérience pure (pré-rationnelle) est parfaitement unitaire ; c'est le sujet connaissant qui découpe ce donné phénoménologique primordial en une multiplicité de formes, de couleurs, de mouvements, de sons, etc.

Si nous nous adonnons à la méditation et à la simple expérience, nous pouvons rapidement réaliser que, sans intervention de notre part, la multiplicité *est* une unité. Ce n'est que lorsque nous commençons à l'analyser – en établissant des comparaisons et des contrastes, en considérant les compatibilités et les conflits logiques, etc. – que l'unité originelle se fragmente en une multiplicité

apparemment infinie. Admettant la primauté épistémologique de l'expérience unitaire, nous comprenons que le raisonnement est la source de cette multiplicité apparente. Dès lors, l'Un et le multiple n'apparaissent plus comme étant en conflit logique, et nous pouvons sans crainte opter pour une position métaphysique moniste.

Une autre question fréquemment posée est celle du processus par lequel l'Un a engendré le multiple. L'Un était-il intrinsèquement *instable* , au point de devoir se décomposer en multiple ? Il convient de noter que, tandis que la question précédente portait sur la statique de la relation Tout-Parties, celle-ci concerne sa dynamique.

Cependant, on peut répondre que cette seconde question, comme la première, repose sur des présuppositions. Il n'est pas nécessaire de considérer la relation entre l'Un et le multiple comme ayant un commencement ou une fin ; on peut la concevoir comme intemporelle. On peut considérer que l'Un a toujours été réellement un et identique au multiple apparent. Un autre point de vue, plus juste à mon sens et plus conforme à la thèse moniste que je viens de formuler, consiste à dire que l'Un est toujours potentiellement multiple, ce potentiel s'actualisant dès lors qu'un sujet se livre à une analyse raisonnée.

Bien que la seconde question puisse se poser même d'un point de vue non théiste (ou athée), elle est le plus souvent posée en lien avec le monothéisme. On se demande : pourquoi Dieu nous a-t-il créés, ainsi que le monde entier ? Était-il insatisfait, dans le besoin, mû par un désir, ou a-t-il agi par caprice ? Si tel est le cas, une telle supposition ne

contredit-elle pas l'idée d'un Dieu parfait et autosuffisant, et fondamentalement Un, unique et indivisible ?

De plus, s'il nous a créés intentionnellement, pourquoi notre mission dans la vie est-elle de retourner à l'état antérieur à la Création ? L'idée de « réparation » (*tikkoun* , en hébreu) n'implique-t-elle pas une erreur à corriger ? Peut-être l'erreur n'était-elle pas la Création en tant que telle, mais seulement le « péché originel » dans le jardin d'Éden, c'est-à-dire un mauvais usage que nous avons fait des facultés que Dieu nous a données ? Dieu n'avait-il pas prévu un tel abus de la volonté (auquel cas il se serait abstenu de toute création) ?

Il est normal qu'un croyant pose de telles questions essentielles, car la croyance en Dieu doit toujours reposer sur une réflexion rationnelle, afin d'être aussi crédible et solide que possible.

Certes, les idées suggérant que Dieu pourrait être sujet à des désirs inassouvis ou qu'il pourrait céder à une fantaisie passagère sont inacceptables, car elles impliquent qu'il est incomplet ou défectueux, ou qu'il est déterminé par une cause ou qu'il manque de volonté. Or, la réponse est simple : la volition (chez l'être humain, et par extension à un degré infiniment plus grand chez Dieu) est *libre* ; et dire qu'elle est libre, c'est dire qu'elle peut agir spontanément, sans lien mécanique avec une raison, un besoin, un désir ou un caprice [38].

Si un Agent (une âme humaine ou Dieu) doit nécessairement avoir une motivation pour exercer sa volonté, alors la liberté

---

38 Pour une analyse approfondie du libre arbitre, veuillez consulter mon ouvrage *Volition and Allied Causal Concepts* .

de la volonté n'existe pas. Dès lors, se demander « pourquoi Dieu a-t-il créé ? » revient à mal interpréter la nature de la volonté. Exiger une explication ou une motivation pour un acte purement volontaire, c'est imposer un cadre déterministe qui n'en a pas. La question est donc inappropriée.

Ainsi, l'enseignement judaïque selon lequel « Dieu nous a créés parce qu'il voulait faire du bien à autrui » est raisonnable et cohérent. Il n'implique pas que Dieu soit solitaire, ni qu'il cède à une impulsion soudaine ; car de telles explications lui attribueraient un modèle causal inapproprié, suggérant que des pensées surgissent aléatoirement en lui, indépendamment de sa volonté, et l'influencent ou le déterminent. Or, Dieu étant l'être le plus pleinement volontaire, un tel fonctionnement lui est inapplicable ; sa volonté est nécessairement son choix et sa responsabilité exclusifs, une pure expression de lui-même.

Nous pouvons néanmoins rationaliser la créativité divine a posteriori de la manière suivante. On pourrait dire que tant que Son unité demeure indifférenciée, Ses grandes facultés de conscience (omniscience), de volonté (omnipotence) et d'appréciation (justice et bienveillance) restent des potentialités inassouvies – autrement dit, leur réalité est voilée. Afin de donner à ces facultés leur pleine réalité, Dieu doit décider à un moment donné *de* les exercer, c'est-à-dire d'actualiser leur potentiel. Pour ce faire, Il doit créer un monde diversifié et changeant, des créatures capables du bien et du mal, etc. – un monde par rapport auquel Il peut non seulement être, mais aussi agir.

Cela me semble une théorie cohérente. Il est important de noter qu'elle n'affirme pas que Dieu possède une conscience, une volonté et une capacité d'appréciation réelles avant d'exercer ces pouvoirs. Il existe un niveau ou une profondeur où Dieu est purement Un – antérieur à toute pensée, volonté ou intention quelconque de Sa part. Puis, à un certain stade, Il décide spontanément de mettre en mouvement une multiplicité, en commençant par la création en Lui-même de Ses propres pouvoirs, et en procédant à leur exercice par la création et le fonctionnement du monde tel que nous le connaissons.

Dans cette perspective, l'idée d'un monde où coexistent le bien et le mal, bien que Dieu ait été fondamentalement bien intentionné en le créant, est compréhensible. Le bien ne peut s'exercer que dans un cadre où le mal est également possible. Si le bien était la seule polarité possible, c'est-à-dire si le mal était impossible, il n'y aurait pas de choix du bien et donc rien ne pourrait être qualifié de bon (puisque le bien présuppose le libre arbitre ; autrement, il ne resterait que des mécanismes). Par conséquent, la possibilité du mal devait être admise. De toute évidence, Dieu n'a pas craint de prendre en compte le mal : il avait confiance que le bien triompherait.

Dans cette perspective également, il est parfaitement naturel que Dieu crée un monde *et* veuille qu'il retourne à son unité originelle. Cela ne signifie pas un « changement d'avis » de sa part. Au contraire, cela témoigne de sa force et de sa confiance : il peut, *à partir de rien,* mettre en mouvement un monde diversifié et s'attendre à ce que cette multiplicité

retourne finalement à sa source unitaire. Il n'y a pas d'erreur : tout est parfaitement intentionnel.

7. Méthodes et expériences

Un autre domaine de comparaison et de contraste entre les traditions concerne la *méthodologie* . L'étude comparative des religions montre que de nombreux moyens, fins et résultats sont communs aux traditions, même si des distinctions peuvent être établies. Certaines techniques de méditation se retrouvent dans plusieurs traditions, tandis que d'autres sont propres à une seule. Les différences portent souvent sur des nuances plutôt que sur des différences fondamentales.

Le langage descriptif et prescriptif employé peut varier, mais le message essentiel demeure le même. Par exemple, en pleine conscience, un Juif pourrait méditer et s'émerveiller de l'omniprésence de Dieu au cœur même de l'instant présent, tandis qu'un bouddhiste pourrait percevoir son expérience parallèle comme une contemplation sereine du Vide de toute chose.

expériences dites mystiques L'émergence de la méditation, ou parfois même de manière apparemment spontanée, peut être très différente.

Il est évident que le contenu concret des expériences vécues au sein des différentes traditions est fortement [39]*influencé par*

[39] Par exemple : Saül a vu le prophète Samuel, Paul a vu Jésus, Mahomet a vu l'archange Gabriel, Arjuna a vu Krishna, un bouddhiste pourrait voir la bodhisattva Kuan Yin et un taoïste pourrait voir Lao Tseu.

la culture, et il convient d'en tenir compte. Les juifs ont des visions juives, les chrétiens des visions chrétiennes, les musulmans des visions islamiques, les hindous des visions hindoues, les bouddhistes des visions bouddhistes, les taoïstes des visions taoïstes, et ainsi de suite . Ou bien ils imaginent leurs « visions » et affirment les avoir vues [40]; ou bien d'autres rapportent les avoir vues, même si ces derniers ne peuvent en aucun cas le garantir personnellement [41]. De plus, il peut exister des variantes au sein d'une même tradition [42].

Ces désaccords entre les traditions et au sein même de celles-ci sont significatifs, car ils remettent logiquement en question le caractère définitif des expériences mystiques des personnes concernées. Autrement dit, grâce à la religion comparée, nous constatons que ce qui, au sein d'une tradition donnée, apparaît comme universel, se révèle, après un examen plus approfondi, influencé par des paramètres culturels ou individuels. Mais nous pouvons ignorer ces variations dès lors que nous comprenons qu'elles concernent des perceptions visuelles et auditives, c'est-à-dire des expériences phénoménales.

---

40 Il ne s'agit évidemment pas de prendre toutes les affirmations pour acquises ; nous pouvons et devons faire preuve de prudence, et rester quelque peu critiques tout en restant ouverts d'esprit.

41 Ne pas avoir partagé cette expérience ; ou n'avoir jamais interrogé la personne qui prétendait l'avoir vécue.

42 Par exemple, la vision du prophète Ézéchiel concernant le futur Temple ne correspond pas, sur certains points, aux attentes rabbiniques.

Autrement dit, il est fort probable qu'elles impliquent *des projections mentales* . Comment expliquer autrement, d'un point de vue neutre, les récits souvent contradictoires au sein des religions rivales ? Il n'est pas inconcevable que certains événements relatés dans les textes sacrés se soient réellement produits et ne soient pas de simples fruits de l'imagination ; mais ils ne pouvaient pas tous être réels, puisque chaque religion avance des affirmations que les autres contestent fermement. Ainsi, sans tomber dans un scepticisme absolu et inconditionnel, les philosophes se doivent de rester prudents.

Il convient peut-être de distinguer deux types d'expérience mystique : les expériences religieuses et les expériences méditatives. Les expériences religieuses peuvent être spontanées et sont généralement (mais pas toujours) représentatives : elles impliquent des formes concrètes (qu'elles soient considérées comme réelles ou imaginaires) et racontent une histoire ou transmettent un message. Les expériences méditatives, quant à elles, requièrent un effort et sont généralement (mais pas toujours) *non représentatives* : elles concernent *la qualité des* perceptions ou des intuitions présentes, plutôt que leur contenu, ou bien elles transcendent *ce* contenu.

Il ne faut pas oublier que l'absolu que nous concevons comme universel n'est pas phénoménal (c'est-à-dire constitué de visions, de sons, etc.), mais parfaitement *non phénoménal et sans forme* . Les visions mystiques sont nécessairement relatives à l'expérience ordinaire antérieure (qui semble débuter par les sens et se poursuivre dans l'esprit par la mémoire et l'imagination, et qui suggère toutes sortes de

formes que nous proposons par des actes mentaux d'abstraction), tandis que l'expérience mystique ultime de l'Un est nécessairement inconditionnée par de tels facteurs.

Ainsi, la relativité apparente des visions et des idées d'une culture à l'autre ne doit pas dissuader l'individu d'une quête spirituelle optimiste. Car on peut considérer que l'Absolu s'exprime nécessairement sous une forme relative particulière, dès lors qu'une expérience est décrite verbalement ou autrement à des fins de communication.

C'est pourquoi il est possible de vivre pleinement au sein d'une tradition choisie, tout en espérant transcender toute relativité. On peut aussi, à mon sens (en tant que simple philosophe), adopter une approche quelque peu éclectique, en apprenant des aspects du chemin spirituel auprès de différentes traditions, sans pour autant se laisser dominer par aucune [43], et parvenir malgré tout à la transcendance.

De plus, malgré d'importantes différences phénoménologiques entre les nombreuses expériences mystiques issues de différentes traditions, il est surprenant

---

43 Pour la plupart des gens, il est sans doute plus facile de vivre pleinement au sein d'une tradition donnée ou choisie. Cependant, ceux d'entre nous qui ont une solide formation en logique et en philosophie éprouvent davantage de difficultés, car nous ne sommes pas toujours facilement convaincus par les arguments et les doctrines que les traditions peuvent proposer. Il est indéniablement bon d'avoir une foi simple ; mais il est tout aussi sage d'éviter d'être manipulé et dupé. Les plus exaspérants sont les apologistes et les propagandistes doctrinaires des religions, qui considèrent que la Vérité doit nécessairement être exactement telle que formulée par le ou les fondateurs de leur religion. Cette dernière critique s'applique également aux personnes de tendance laïque. Un juste équilibre doit être cultivé.

(ou peut-être pas tant que ça) de constater leurs nombreuses similitudes. Cela est particulièrement évident lorsque les expériences impliquent une représentation minimale du contenu ou des formes phénoménales. À titre d'exemple, je citerai l'expérience décrite dans Exode XXIV:10, qui semblerait tout aussi crédible à un méditant juif qu'à un méditant bouddhiste.

Tous ceux qui prétendent avoir atteint la réalisation de la réalité ultime s'accordent à dire qu'il s'agit d'une expérience indicible. Elle est si différente des croyances ordinaires qu'elle ne peut être décrite adéquatement ; aucun mot ne saurait l'exprimer, lui rendre justice. On peut certes l'approcher grossièrement par le langage, sous différents angles, mais l'équilibre subtil et dynamique de cette expérience est trop délicat pour être saisi, figé et transmis.

Par ailleurs, le choix des mots que certains êtres réalisés utilisent parfois pour signaler leur compréhension de l'expérience (comme *les koans* formulés par les maîtres zen) n'est compréhensible que par d'autres êtres réalisés et reste assez obscur pour le commun des mortels. C'est pourquoi une telle expérience ou compréhension est qualifiée de « mystère » ou de « mystique ». Il ne s'agit pas de caractérisations péjoratives, mais d'un simple constat des limites de la compréhension humaine.

En conclusion, la méditation est idéologiquement neutre, bien que susceptible de diverses interprétations. Quelle que soit notre interprétation et les techniques que nous adoptons, il ne faut pas oublier de la considérer comme une activité *naturelle* . Méditer, c'est se trouver dans son état le plus

naturel, être pleinement soi-même. Cela devrait être vécu comme une expérience fondamentalement sans effort et parfaitement confortable. C'est se sentir chez soi.

PARTIE 2 :
COMPRENDRE LE SOI

8. Le moi individuel dans le monisme

Si l'on admet la thèse moniste brièvement décrite dans les chapitres précédents, on peut comprendre que nos identités individuelles apparentes respectives, qu'elles soient considérées comme des âmes (entités dotées d'une substance spirituelle distincte de l'esprit et de la matière) ou comme quelque chose de totalement non substantiel (comme le suggère le bouddhisme), ont un mode d'existence relatif par rapport à l'Âme de Dieu (dans les religions monothéistes), ou au Fondement Originel sous-jacent de cet être ou au Tao (dans les doctrines concurrentes).

Si notre identité est relative à un Soi absolu (ou à un « Non-soi », dans le bouddhisme), elle est *illusoire* . En quel sens ? On pourrait dire que l'illusion consiste à différencier artificiellement le particulier de l'Universel – autrement dit, elle consiste en un acte para-cognitif d' ***individuation quelque peu arbitraire*** . Apparemment, de minuscules fractions de la Totalité originelle se sont alors persuadées d'être coupées de leur Source commune. Elles (c'est-à-dire nous tous) ont perdu le contact avec leur véritable Identité et, du fait de leur vision limitée, se croient dotées d'une *identité séparée* .[44]

---

[44] Plutôt que de suggérer, comme l'évêque Berkeley, que nous sommes des idées dans l'esprit de Dieu, le point de vue défendu ici est que nous sommes, en quelque sorte, des idées dans notre propre esprit. Dieu nous a créés, certes, et a permis

Pour illustrer le illusion de En matière d'individuation, prenons l'exemple des vagues à la surface de l'eau. Une vague fait indissociable de l'eau, pourtant nous la délimitons mentalement de manière artificielle, la distinguons par convention, puis nous la nommons « la vague » et la traitons différemment de l'eau. *Il y a bien une irrégularité dans l'eau ; mais en réalité, les frontières que nous lui attribuons sont arbitraires.* Il en va de même, selon ce raisonnement, pour toute chose matérielle, mentale ou spirituelle.

La thèse **bouddhiste** sur ce sujet diffère généralement, considérant que toutes les manifestations empiriques de la conscience de soi sont phénoménales, et rien d'autre. Et puisque les phénomènes sont impermanents comme des volutes de fumée – surgissant (nous ignorons d'où, donc de nulle part), ne durant que temporairement, changeant sans cesse de multiples façons, et disparaissant finalement (nous ignorons où ils se fanent, donc vers nulle part) – nous ne pouvons supposer aucune constance sous-jacente. Notre soi particulier est ainsi dépourvu de toute substance ; et de même, il n'existe pas d'Âme universelle.

Cette thèse est certes suffisamment empirique quant à l'impermanence des phénomènes ; mais (à mon sens) elle comporte une faille conceptuelle. On peut souligner qu'elle rejette toute idée de constance sous-jacente sans justification suffisante (c'est-à-dire par un *raisonnement fallacieux*) ; et l'on peut, à la place, défendre l'existence d'une substance

---

notre apparente individualité ; mais il ne se fait aucune illusion sur notre séparation. C'est nous, dans notre perspective limitée et donc déformée, qui nous percevons à tort comme des individus.

sous-jacente (matérielle, mentale ou spirituelle), avec une justification tout aussi insuffisante, voire plus convaincante (à savoir, que cela permet d'expliquer davantage de choses).[45]
De plus, nous pouvons, et je pense logiquement devons, admettre que nous avons conscience de nous-mêmes non seulement par la perception des phénomènes extérieurs et intérieurs, mais aussi par une autre forme directe de connaissance, que l'on peut appeler « intuition », portant sur des aspects *non phénoménaux* . Il n'y a aucune raison de supposer d'emblée que seuls les aspects phénoménaux existent et sont directement connaissables. En effet, nous devons admettre l'existence de l'intuition pour expliquer comment nous savons ce que nous avons perçu, voulu ou valorisé *dans des cas particuliers* . Les moyens conceptuels *ne peuvent* expliquer entièrement ces particularités ; ils ne peuvent produire que des généralités.
Ainsi, tout en comprenant et en respectant la doctrine bouddhiste du non-soi, je préfère personnellement croire en la spiritualité de l'individu et en Dieu. J'ajouterai les arguments suivants. Premièrement, ces idées (d'âme et de Dieu) n'excluent pas logiquement, mais *incluent,* la notion de « vacuité » ; autrement dit, il demeure vrai que les âmes particulières et l'Âme universelle *ne peuvent* être réduites à des expériences phénoménales.
De plus, le monothéisme est logiquement plus convaincant, car la thèse bouddhiste tient pour acquis, sans autre forme de procès, un phénomène que la thèse divine s'efforce

[45] Nous aborderons plus en détail la question de l'impermanence ultérieurement.

d'expliquer. Les manifestations de la conscience, de la volonté et de l'évaluation en nous, c'est-à-dire chez des individus apparemment finis, demeurent inexpliquées dans le bouddhisme, tandis que dans la thèse monothéiste, les pouvoirs personnels des individus sont considérés comme provenant des pouvoirs similaires de Dieu. Autrement dit, puisque les âmes finies sont des fractions (ultérieurement illusoires) de Dieu, leurs pouvoirs de cognition, de libre arbitre et d'évaluation (bien que proportionnellement finis) dérivent des mêmes pouvoirs (à une échelle infiniment plus grande) de l'Âme suprême, c'est-à-dire de Dieu.

En réalité, les bouddhistes pourraient rétorquer que, bien que cet argument *réduise* les trois pouvoirs humains aux pouvoirs (supérieurs) correspondants de Dieu, il ne permet pas d'expliquer l'existence de ces mêmes pouvoirs en Lui. Ils sont certes dérivés chez l'humain, mais demeurent primordiaux en Dieu.

Oui, mais une distinction demeure. Le monothéisme considère la Source ultime comme dotée d'une personnalité, tandis que pour le bouddhisme, le Fondement Originel est impersonnel. Pour le premier, il y a un « Qui », tandis que pour le second, seulement un « Quoi », voire rien du tout. Il me semble improbable qu'une personne puisse provenir d'une non-personne. L'âme particulière doit plutôt posséder ce sentiment d'identité personnelle, reflet de la personnalité de l'âme universelle.

Mais en réalité, nous pouvons encore concilier intellectuellement les deux doctrines, si nous admettons que de tels arguments ne sont finalement que des différenciations

verbales et qu'il convient plutôt de souligner leurs convergences et complémentarités.[46]

En tout état de cause, le succès apparent de la méditation chez les bouddhistes n'exclut pas logiquement la possibilité que leur doctrine niant l'âme et Dieu soit une erreur d'interprétation – puisque d'autres religions font également état de succès en méditation, bien qu'elles aient eu recours à d'autres interprétations. Si l'on accepte généreusement la plupart de ces affirmations humaines sans les remettre en question, il faut logiquement conclure qu'une ***interprétation correcte n'est pas nécessaire au succès de la méditation*** .

Cela suggère que la méditation est fondamentalement indépendante des querelles doctrinales. Des doctrines concurrentes, voire contradictoires, peuvent s'avérer tout aussi bénéfiques, selon le contexte culturel ou personnel. La méditation est donc avant tout une question pragmatique ; elle n'a pas besoin de dogmes particuliers pour porter ses fruits. Quelles que soient vos convictions religieuses, ou votre absence de convictions, ajoutez simplement un

---

46 Il va sans dire que cette déclaration ne constitue pas une approbation inconditionnelle, ni une justification de toutes les croyances et pratiques relevant du bouddhisme. J'ai par exemple exprimé dans des travaux antérieurs mes réserves quant au culte des statues (idolâtrie). Même d'un point de vue bouddhiste, il s'agit d'une pratique étrange et spirituellement néfaste (puisqu'elle implique une projection mentale de l'« identité » dans des corps purement physiques). De plus, je ne vois pas en quoi cela pourrait être une amélioration par rapport au culte de Dieu. Si la dévotion est une bonne chose, ce dernier en est assurément la plus belle expression.

ingrédient : la méditation. Avec le temps, cette simple pratique accomplira naturellement des merveilles.

Le rejet moderne , **par les laïcs,** de la substance spirituelle (l'âme chez l'homme et chez Dieu) peut se présenter ainsi. Il s'agit d'une philosophie matérialiste qui n'accorde de réalité tangible qu'au phénomène (et aux inférences conceptuelles qui en découlent). Le phénomène matériel est considéré comme exclusif, même si, sous la contrainte, les laïcs admettent l'existence d'une substance mentale additionnelle, imaginée comme une sorte de nuage de « conscience » planant dans l'esprit de certaines entités matérielles (c'est-à-dire au moins les humains et peut-être les animaux supérieurs).

Cette substance est conçue comme une sorte d'épiphénomène de combinaisons spécifiques de matière (à savoir, celles qui constituent un corps humain vivant, et en particulier son système neurologique). Ils considèrent en effet l'esprit comme une forme raréfiée de matière. Les tenants de cette thèse ne font aucune distinction claire entre, d'une part, la matière des souvenirs, des rêves et des imaginations, et d'autre part, celui qui fait l'expérience de ces phénomènes intérieurs et, de fait, (par le biais des sens) des phénomènes extérieurs. Par conséquent, ils rejettent toute notion d'une substance spirituelle ou d'une âme supplémentaire comme essence du soi.

Cette philosophie peut donc être mise en doute pour deux raisons. Premièrement, elle n'analyse pas clairement et honnêtement l'expérience mentale et n'en tire pas les conclusions nécessaires. Notamment, elle omet la distinction

entre le « soi intuitivement conscient, voué et valorisant » et ses « expériences mentales (et sensorielles) perçues », c'est-à-dire la distinction entre l'âme et l'esprit au sein de la psyché. Deuxièmement, si le sécularisme tend vers le monisme concernant la matière, il refuse une extrapolation moniste similaire concernant les âmes, et nie ainsi l'existence de Dieu.

Les laïcs d'aujourd'hui se présentent comme des « scientifiques » [47], conférant ainsi à leur doctrine un certain prestige auprès des non-philosophes et des philosophes superficiels. Mais cette position n'est pas scientifique au sens strict du terme. *À ce jour, les sciences physiques n'ont produit aucune formule mathématique démontrant la réductibilité de la vie, de l'esprit, de la conscience ou de l'âme à la matière. Les matérialistes présument* simplement qu'une telle formule de réduction universelle sera « un jour » démontrée. Peut-être ; mais d'ici là, ils ne peuvent logiquement se fier à cette présomption comme à un fait établi.

Ils *pensent que* leur matérialisme sera « assurément » prouvé un jour comme étant universel – mais cette attente et cet espoir n'ont, pour l'instant, et je le répète, aucune justification

---

47 Certains sont certes des scientifiques – dans leur domaine spécifique, comme la physique. Mais cela ne leur donne pas le droit de s'exprimer librement en philosophie en général. Je pense ici à Hubert Reeves, qui apparaît à la télévision en affirmant que l'athéisme est un fait incontestable, comme si toute autre opinion était tout simplement inconcevable. Le grand public ne doit pas confondre son prestige et sa présence médiatique avec une confirmation logique de son point de vue. Le sophisme sous-jacent est un argument *ad hominem* .

scientifique ! Ce n'est qu'un fruit de leur imagination, un acte de foi, une simple hypothèse. La laïcité n'est donc *qu'une religion parmi d'autres* , et non une déduction exclusive de la science.

La science se définit entièrement par la rigueur de la méthode cognitive, sans préjugés. Elle exige que toutes les données disponibles soient prises en compte par nos théories et dûment expliquées par celles-ci . Les véritables philosophes ne se laissent pas intimider par la brutalité intellectuelle de ceux qui prétendent que la science est exclusivement matérialiste.

Dans le cas de la théorie matérialiste, les données évidentes concernant la vie, l'esprit, la conscience et l'âme ont été à peine reconnues par ses partisans, et encore moins prises en considération. Elles ont tout simplement été ignorées, passées sous silence. Ce n'est pas de la science, c'est de la sophistique. Ce qui est spéculatif doit être reconnu comme tel. Et deux spéculations qui correspondent également aux données disponibles sont, du point de vue du jugement scientifique, équivalentes.

9. L'impression de soi

Que signifie « **le soi** » ? Ce terme désigne principalement ***ce qui semble Connaître, vouloir et valoriser*** à un instant donné. Autrement dit, ces fonctions semblent émaner, à tout moment, d'un point ou d'un lieu unique, au plus profond de nos propres expériences corporelles et mentales, que nous appelons chacun « je », « moi » ou « moi-même ».

Le soi est ce qui est conscient, ce qui fait l'expérience, ce qui perçoit, ce qui ressent, ce qui imagine, ce qui conçoit et pense, ce qui aime ou désire, ce qui souhaite ou espère, ce qui agit, etc., ou ce qui s'abstient de telles fonctions. Ainsi, le soi est le sujet de la conscience, l'agent [48]des actes volontaires et l'évaluateur des jugements de valeur.

Affirmer que les cognitions, les volitions et les évaluations peuvent survenir sans qu'une « personne » soit à l'origine de ces cognitions, de ces volontés ou de ces évaluations relève d'une erreur d'observation. Une observation claire et honnête reconnaît que la nature spécifique de ces événements réside dans leur relativité à un soi.

---

[48] Il est important de noter que le terme « agent », tel qu'il est employé ici, désigne simplement celui qui agit, l'auteur de l'action. L'agentivité implique ici la volonté ; une machine (ou toute autre entité déterministe) n'est pas considérée comme l'agent de ses actions, sauf au sens figuré. Par ailleurs, la connotation courante de l'agentivité, à savoir « agir pour le compte d'autrui », n'est *pas* visée ici, bien que cette instrumentalité soit logiquement incluse dans l'action volontaire.

Le soi est un objet d'expérience directe et subjective, ou d'intuition de soi, à ne pas confondre avec les phénomènes liés à la sensation de la matière ou à l'expérience mentale. Il ne s'agit pas d'une simple inférence conceptuelle à partir de tels phénomènes vécus, mais d'une entité *non phénoménale* qui est elle-même vécue.

Il est important de noter que notre « je » n'est ni un phénomène unique, ni un ensemble de phénomènes, ni même une simple abstraction des expériences phénoménales ; il s'agit d'une expérience non phénoménale continue. (Il se pourrait toutefois que le soi soit transparent à lui-même s'il n'était pas soumis aux expériences phénoménales qu'il doit appréhender et gérer par la conscience, la volonté et l'évaluation [49].)

Le soi, tel que défini ici techniquement, *existe au moins pendant un instant* . Logiquement, il ne découle pas nécessairement de ces données ponctuelles que les soi perçus intuitivement à différents moments, même contigus, constituent un seul et même soi. Autrement dit, la *continuité* du soi est une idée supplémentaire, peut-être plus conceptuelle – bien que nous adhérions généralement (tous sauf les bouddhistes) à cette notion de subsistance.

Ceci, il est important de le noter, n'implique pas nécessairement l'éternité depuis le début ou jusqu'à la fin des temps – bien que, là encore, beaucoup (mais loin d'être tous) adhèrent à cette idée. Outre nos conceptions ponctuelles et

---

[49] On peut dire, en ce sens, que le soi est « relatif » – non pas que (une fois qu'elle se produit) son existence ne soit pas « indépendante », mais que *sa propre conscience de sa propre existence* dépend de stimuli externes.

continues du soi, il convient également de noter que nous concevons le soi comme quelque chose de *cumulatif* : nos expériences passées et momentanées semblent s'accumuler au fil du temps, nous alourdissant de responsabilités à mesure que nous vieillissons.

Ici, il est important de noter que la conscience de soi signifie simplement « conscience de soi », c'est-à-dire en référence à tout acte réflexif de conscience où le soi est à la fois sujet et objet, ce qui constitue vraisemblablement un acte cognitif (intuitif) direct et immédiat. La conscience de soi peut également désigner la conscience (c'est-à-dire l'intuition, là encore) de chacune des trois fonctions du soi : la cognition, la volition et l'évaluation.[50]

Ces trois fonctions, ou modes d'expression, du soi ne fonctionnent pas indépendamment les unes des autres, mais

---

50 L'expression « conscience de soi » est parfois employée, en philosophie et en sciences, pour désigner la conscience d'être conscient d'un autre objet – autrement dit, la « conscience de la conscience ». Cette dernière peut être instantanée, rendue possible par la division de l'attention du sujet entre un objet et sa conscience de cet objet ; elle peut aussi impliquer un décalage temporel, en supposant que le sujet soit d'abord conscient d'un objet, puis, un peu plus tard, rétrospectivement conscient de cette première conscience (soit directement, lorsqu'elle résonne encore dans son esprit, soit indirectement par le biais de la mémoire à long terme). Un autre sens, plus familier et péjoratif, de l'expression « conscience de soi » renvoie à la conscience que nous pouvons avoir d'être observés par une ou plusieurs personnes, ce qui nous amène à nous comporter de manière plus maladroite, c'est-à-dire sans notre spontanéité ni notre naturel habituels, car nous utilisons notre volonté pour que l'observateur ait une image « favorable » (quel que soit le sens qu'on lui donne) de nous.

sont interdépendantes de diverses manières. Elles peuvent se manifester simultanément ou en chaînes complexes. La cognition est la fonction première, mais elle peut également intervenir après la volition (par exemple, les actes de recherche) et l'évaluation (par exemple, le choix du sujet de recherche). La volition suppose généralement une cognition préalable, mais elle est parfois « aveugle » (capricieuse). L'évaluation est une forme particulière de volition, puisqu'elle implique un choix ; et elle suppose toujours une cognition, ne serait-ce que la conscience de ce qu'il y a à évaluer (mais généralement aussi la conscience de diverses considérations).

La définition du soi proposée ci-dessus renvoie à l'essence même de l'être. Par rapport à ce soi essentiel, tout le reste n'est que « le monde extérieur », « objet », « autre ». Il s'agit de notre être le plus profond, plus profond encore que le mental et le corps. Certains aspects du mental et du corps sont souvent appelés familièrement « soi », mais il s'agit d'un abus de langage. Le soi, tel qu'il est ici compris, peut donc être assimilé à ce que nous appelons communément « l'**âme** », sans pour autant préjuger de la nature de cette entité supposée.

Une théorie répandue soutient que l'âme est composée d'une substance immatérielle, que l'on pourrait qualifier de « spirituelle ». On peut supposer que cette substance possède une localisation et une extension spatiales et temporelles, ou encore qu'elle est située et étendue dans le temps mais non

dans l'espace [51]. Une autre interprétation possible est celle d'une sorte de « nœud » particulier dans la trame de l'espace-temps, un nœud aux propriétés différentes de celles des entités dites matérielles. Certains philosophes (notamment bouddhistes et matérialistes) nient catégoriquement l'existence de l'âme [52].

Quelles que soient les divergences théoriques entre les différentes traditions concernant l'existence et la nature du soi, elles s'accordent généralement sur la valeur et la nécessité, en pratique – c'est-à-dire pendant la méditation –, de s'oublier, voire de s'effacer. Il ne s'agit évidemment pas d'une mince affaire. Certes, aux premiers stades de la méditation, lorsque nous sommes consternés par le tumulte mental que provoquent sans cesse les préoccupations de notre ego, cela semble une mission impossible. Mais il existe des voies et des moyens pour faciliter progressivement l'obtention du résultat souhaité.

Au plus profond de soi, il faut finalement *renoncer à La division sujet-objet ou soi-autre* . Si le monisme est considéré comme la vérité philosophique ultime, alors il doit effectivement exister un plan de réalité où cette dualité se dissout sensiblement. Sur le plan pratique, on ne peut logiquement espérer atteindre l'expérience de l'unité qu'après s'être détaché de l'impression commune de dualité entre soi et autre, ou sujet et objet.

---

51 Ou encore, on pourrait, à l'instar du poète Khalil Gibran, considérer l'âme comme « une mer sans limites et sans mesure » (*Le Prophète* . Londres : Heinemann, 1972).

52 Mais à mon avis, elles n'expliquent pas suffisamment les particularités de la cognition, de la volonté et de l'évaluation.

Un tel abandon n'est ni une impossibilité psychologique ni une acrobatie mentale artificielle. Cela devient évident si l'on considère que la division sujet-objet ou soi-autre constitue *une raisonnement* , c'est-à-dire un acte rationnel [53].

De même que notre raison divise les expériences extérieures en différentes modalités sensorielles, ou chaque modalité en différentes qualités et mesures (par exemple, dans le champ visuel : couleurs et intensités, formes et tailles) ; ou encore, de même qu'elle établit une distinction entre expériences extérieures et intérieures (par exemple, entre visions physiques et visions mentales) ; de même, notre faculté rationnelle est responsable de l'impression de soi et d'autrui. Cela ne signifie pas pour autant que notre raison invente une fausse division, produisant une illusion ; cela signifie simplement que, sans l'intervention d'un sujet rationnel, une telle distinction n'existerait jamais dans l'univers.

Ces réflexions impliquent qu'il n'est *pas nécessaire* d'invalider épistémologiquement la distinction Sujet-Objet [54]pour comprendre que nous pouvons encore, à terme (ne serait-ce que par la méditation), espérer nous libérer concrètement de cette réaction automatique. Nous souhaitons, à un moment donné, abandonner cette distinction, non pas parce qu'elle est intrinsèquement fausse ou mauvaise, mais parce que nous aspirons à la dépasser, à

---

53 Voir mes *Réflexions* , chapitre 9.

54 Les bouddhistes la considèrent comme invalide – mais j'estime à tout le moins qu'elle possède une certaine crédibilité, comme toute apparence jusqu'à ce qu'on démontre son incohérence. J'irais même jusqu'à dire que toute tentative d'invalidation est injustifiable, voire logiquement impossible.

accéder au repos mental ou à la paix d'une conscience non discriminative.

En méditation, le « soi » apparaît généralement comme une expérience omniprésente et pesante, distincte des expériences mentales et matérielles relativement extérieures. Mais si l'on réalise que cette expérience du soi est un produit rationnel, une subdivision mentale de l'unité naturelle de toute expérience à un instant donné, on peut effectivement se défaire – ou plus précisément, abandonner – ce sentiment de soi et *vivre l'ensemble de son expérience comme une unité* .[55]

Il est important de noter que la tâche n'est pas de déconstruire *a posteriori* l'acte rationnel de division, ni de reconstruire l'unité perdue du soi et de l'autre en les fusionnant mentalement, ni de prétendre que le Sujet ou l'Objet n'existe pas réellement. Le méditant doit plutôt placer son âme dans l'état pré-rationnel, là où l'expérience n'a *pas encore* été fragmentée. Il ne s'agit pas d'un lieu de contre-commentaires, mais d'un état de non-commentaire (verbal ou non verbal). C'est l'état de l'expérience originelle, où le réflexe mental de tri des données n'a même pas encore commencé.

Nous acceptons les choses telles qu'elles apparaissent. Une impression de soi se forme, par opposition à une impression d'autrui. Soit ! Inutile de l'insister ou de la noter. On la perçoit, tout simplement. Sans distinction, il n'y a pas de distinction. Nous restons observateurs, c'est tout. Nous

---

55 Ce serait bien sûr un aspect de l'« intégration » globale (ce qu'on appelle *Samadhi* en sanskrit, *Wu* en chinois, *Satori* en japonais).

apprécions le paysage. Notre conscience est phénoménologique.

Dans l'expérience pure, ce que nous appelons « multiplicité » peut se manifester, mais elle fait partie intégrante de l'« unité » essentielle. Ici, essence et manifestation ne font qu'un. Ici, sujet et objet forment un continuum naturel. La totalité est en harmonie, vibrante de vie. Elle est ce qu'elle est, quoi qu'elle soit.

Avant d'atteindre ce stade d'expérience intégrale, il faut bien sûr « travailler sur soi-même » longtemps et dur.

10. L'impermanence : concept et principe

Les méditants bouddhistes accordent une grande importance au principe d'impermanence. Ils considèrent que quiconque prend conscience que « tout est impermanent » est en bonne voie d'atteindre l'Éveil, voire l'a déjà atteint.

Cependant, le principe proposé par le bouddhisme devrait (à mon avis) être abordé avec plus de rigueur que ne l'ont fait jusqu'ici ses défenseurs. Ces derniers ont tenu pour acquis qu'un tel principe est immédiatement connaissable, par l'expérience directe, et n'ont pas suffisamment examiné les *questions épistémologiques* que soulève cette notion.

Certes, nous pouvons faire l'expérience directe, et c'est souvent le cas, d' *une certaine* impermanence : celle des changements présents. Si l'on peut analyser rationnellement le changement en général (lorsqu'il survient) comme un remplacement *instantané* d'une chose par sa négation, de nombreux phénomènes de changement se produisent manifestement dans le présent *(* une période de temps prolongée). Si, par exemple, vous regardez un chien courir, vous ne percevez pas personnellement cette image comme une succession d'images fixes du chien dans différentes positions, mais comme une série continue de mouvements.

Une bonne méditation sur cette impermanence si évidente est la méditation sur l'eau [56]. On s'assoit ou on se tient debout, calmement, devant une étendue d'eau (la mer, une rivière, un lac, une flaque), en observant les mouvements à sa surface : les reflets, les vagues, les courants, les gouttes de pluie, en écoutant les sons. Je trouve cette pratique à la fois apaisante et une source précieuse de compréhension de la vie.

Il faut toutefois garder à l'esprit que le concept d'impermanence recouvre un éventail d'expériences plus large : il inclut des changements imperceptibles dans l'instant présent, mais seulement déduits au fil du temps par comparaison de situations vécues à des moments distincts, contigus ou non. De telles déductions impliquent de s'appuyer sur la mémoire, ou d'interpréter d'autres traces présentes d'événements passés. D'autres changements encore sont connus de manière plus indirecte, principalement par des moyens conceptuels.

D'une manière générale (englobant toutes sortes d'expériences sous une même appellation) : nous faisons d'abord l'expérience d'une totalité indifférenciée, puis nous la

---

56 Le philosophe grec Héraclite pratiquait sans doute cette méditation, puisqu'il aurait écrit : « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve. » Cette méditation est couramment pratiquée, même inconsciemment. D'autres méditations tout aussi naturelles consistent à observer la pluie, le vent dans les arbres, le mouvement des nuages dans le ciel, la flamme vacillante des bougies, ou encore les étincelles et les flammes d'un feu de camp ou de cheminée. « Observer » signifie ici, bien sûr, être attentif non seulement aux formes et aux couleurs, mais aussi aux sons, aux sensations tactiles, aux températures, aux textures, etc.

subdivisons (presque automatiquement) par projections mentales, avant de regrouper conceptuellement ces subdivisions en les comparant et en les contrastant. La philosophie bouddhiste admet et préconise cette analyse : la subdivision et la conceptualisation du donné phénoménologique constituent, de l'avis de tous, une raison (c'est-à-dire une activité rationnelle) ; c'est la raison (c'est-à-dire la faculté rationnelle) qui, mentalement, « fait » du multiple à partir de l'Un.

Il découle de cette observation (nous pouvons désormais affirmer) que *l'impermanence ne saurait être considérée comme une donnée première* , mais doit être perçue comme découlant de la subdivision et du regroupement conceptuel de l'ensemble initialement vécu. Même le simple fait d'isoler et de classer mentalement un changement particulier, directement vécu, comme « un changement » relève du raisonnement. À plus forte raison, l'« impermanence » de chaque totalité d'expérience, instant après instant, est une idée, acquise par la distinction d'instants successifs d'expérience ; c'est-à-dire en s'appuyant sur la mémoire, et en comparant et contrastant l'expérience apparemment remémorée à l'expérience vécue au moment présent.

Ce dernier acte, il convient de le noter, exige que nous décomposions l'« expérience présente » en deux parties : l'une, une apparence « mémorialisée » (intérieure), et l'autre, une apparence plus « en cours » (intérieure et/ou extérieure). Il s'agit d'une activité rationnelle ; ainsi, l'« impermanence » n'est en réalité jamais vécue directement (contrairement aux affirmations bouddhistes). L'unité précède

phénoménologiquement la diversité ; par conséquent, l'expérience de la diversité ne peut logiquement être considérée comme invalidant la croyance en une unité sous-jacente.

Cet argument ne constitue pas une preuve de substance, mais il contribue au moins à neutraliser le déni de substance propre au bouddhisme. Il ouvre la voie à une conception de la substance [57]par voie adductive, c'est-à-dire sous la forme d'une hypothèse légitime à confirmer par une prise en compte globale de l'expérience et des exigences d'une conceptualisation cohérente.

Il est important de noter que je ne remets pas en cause la validité du *concept* d'impermanence, mais je rappelle simplement qu'il s'agit bien d'un concept. Étant un concept fondé sur l'expérience du changement, il est, de fait, valide. Cela reste vrai, que ce changement soit considéré comme réel ou illusoire : il suffit qu'il se manifeste phénoménologiquement pour que son concept soit justifié.

Le *principe* d'impermanence est plus qu'un simple concept. Il en est une *généralisation* . Il ne s'agit pas simplement d'affirmer que le changement existe, mais d'affirmer que seul le changement existe, c'est-à-dire que tout est en perpétuel changement et qu'il n'y a pas de repos sous-jacent. Or, *une*

[57] Il est important de noter que la thèse de la substance soulève la question de savoir si l'on défend l'existence d'une substance unique et indifférenciée, ou d'une multiplicité de substances distinctes. Admettre l'existence d'une substance ne signifie pas nécessairement adhérer à la seconde conception, pluraliste. En physique, la conception unitaire de la substance postule que la matière constitue une seule et même substance, vibrant de diverses manières.

telle proposition générale ne peut logiquement être validée par la seule expérience . Il n'existe aucun moyen épistémologiquement concevable que, en méditation, le Bouddha ait pu faire *l'expérience directe* de ce principe (ou de tout autre) .

Ce principe (comme tout autre) *peut certes* être validé comme universel, *mais uniquement* par une méthode adductive. Il doit être considéré comme une hypothèse, à tester sans cesse face à de nouvelles expériences, et à comparer à d'autres hypothèses quant à sa valeur explicative. Le résultat est donc, au mieux, *une vérité inductive* , et non une expérience pure ou une déduction pure tirée de l'expérience.

De plus, outre la généralisation des expériences particulières de changement à un principe métaphysique d'ubiquité du changement, le principe d'impermanence implique une seconde généralisation fondamentale. Étant un principe négatif, il implique l'acte de généralisation inhérent à toute négation ; c'est-à-dire la généralisation de « Je n'ai trouvé aucune permanence dans mon expérience présente » à « Il n'y avait aucune permanence à trouver dans mon expérience présente ».

Bien que la conclusion de négation issue d'une telle généralisation ne soit pas, en principe, logiquement invalide, *il s'agit d'une conclusion inductive et non déductive* . Elle se trouve d'emblée sur un pied d'égalité avec l'hypothèse concurrente selon laquelle il pourrait exister une forme de permanence sous-jacente. Cette dernière hypothèse positive pourrait tout aussi bien être (et l'est parfois) posée comme un

postulat, afin de démontrer progressivement sa supériorité sur l'hypothèse négative par un raisonnement adductif.

> Même en méditation, il est à noter que les constantes apparaissent côte à côte avec les phénomènes changeants, si l'on y prête attention. Ainsi, par exemple, si je médite sur l'eau, je peux réfléchir à l'inconstance de sa surface ; mais je peux aussi réfléchir à la constance sous-jacente (du moins pendant ma méditation) de l'horizon ou du rivage, ou des rochers qui s'y trouvent ou l'entourent, ou simplement à l'existence même de l'eau, à sa couleur et à sa consistance, etc. Je peux, de plus, découvrir plus tard que l'eau est uniformément composée de H_2O .

Dans cette perspective, le statut du principe d'impermanence est considérablement moins certain. Présenter un tel principe comme une vérité absolue, connaissable directement ou obtenue par une quelconque analyse infaillible de l'expérience, serait malhonnête.

Il ne s'agit pas ici d'annuler les importantes leçons morales que l'on peut tirer de l'observation de l'impermanence. Un « principe » d'impermanence peut néanmoins être proposé, si on l'envisage comme une heuristique plutôt que comme une herméneutique – c'est-à-dire comme une règle empirique utile qui nous aide à comprendre qu'il est vain d'accorder de l'importance aux choses matérielles et nous incite à rechercher des valeurs supérieures. La beauté est éphémère ; les plaisirs sont fugaces. La vie est courte et il reste beaucoup à faire sur le plan spirituel…

Concernant la prédication de l'impermanence, il convient de se demander si les données concrètes (expériences, apparences) auxquelles il est fait référence sont phénoménales ou non phénoménales, c'est-à-dire si elles peuvent être vues, entendues, ressenties, senties ou goûtées physiquement ou mentalement, ou si elles relèvent plutôt de l'intuition. Affirmer que les données en question sont phénoménales, et donc particulièrement éphémères, n'exclut pas en soi que des données non phénoménales, relativement moins éphémères, puissent également intervenir en arrière-plan. Autrement dit, si les objets actuels peuvent être perçus comme éphémères, il ne s'ensuit pas que celui qui les perçoit le soit également.

Bien sûr, que les données soient phénoménales ou non, elles peuvent néanmoins être éphémères. Cependant, la fugacité comporte différents degrés. Les données peuvent être purement momentanées, ou apparaître de manière plus continue sur une période plus longue. La question n'est pas ici celle du « transitoire ou de l'éternel », comme certains philosophes bouddhistes semblent le présenter. La question est celle du « momentané ou de la continuité », l'éternel représentant le cas extrême de la continuité. Il est analytiquement erroné d'ignorer ou d'exclure d'emblée des périodes d'existence qui sont plus longues qu'un simple « moment » et plus courtes que l'« éternité ».

De plus, comme nous l'avons déjà souligné, l'affirmation sous-jacente selon laquelle tous les phénomènes, voire tous les événements non phénoménaux, sont transitoires ne peut être observée directement ; elle repose uniquement sur une

généralisation. De telles affirmations ontologiques ne sont soumises à aucune nécessité logique *a priori* ; elles sont épistémologiquement nécessairement inductives. Même si toutes les apparences que nous avons perçues jusqu'à présent semblent transitoires, il pourrait exister des réalités éternelles que notre propre fugacité nous empêche d'observer.

À l'inverse, seul un être éternel pourrait *faire l'expérience* de l'éternité – et il lui faudrait une éternité entière pour y parvenir (et non quelques heures, jours ou années de méditation) ! [58]Cela n'exclut toutefois pas la possibilité d'attribuer l'éternité à certaines choses par déduction conceptuelle. Par exemple, je peux affirmer que les lois de la pensée sont éternellement vraies, puisqu'elles sont

---

58 Je ne suis pas certain de la véracité de cette affirmation. J'ai par le passé soutenu (notamment pour étayer la doctrine selon laquelle Dieu peut prédire l'avenir) que cette question repose sur la durée perceptible par un observateur. Plus on est élevé spirituellement, plus un « instant » est long. Dieu, qui est « au-dessus de tout », au sommet de la perspective spirituelle, peut percevoir l'intégralité du temps (tout ce que nous classons en passé, présent et futur) comme l'instant présent. Proportionnellement, lorsque nous méditons, le présent s'allonge, c'est-à-dire que l'« instant » que notre attention peut embrasser simultanément s'élargit. Ainsi, il n'est pas nécessaire d'attendre l'éternité pour y accéder, mais possible grâce à l'élévation spirituelle. Il pourrait s'agir de l'expérience de « l'éternel présent » dont beaucoup ont témoigné. Notons en outre que, si l'on accepte cette hypothèse, il faut l'appliquer non seulement aux événements extérieurs (c'est-à-dire aux expériences physiques et mentales phénoménales), mais aussi à l'expérience intérieure (c'est-à-dire aux intuitions, aux cognitions, aux volitions et aux évaluations de soi). Cette dernière est plus difficile, plus problématique, car elle implique que *l'être et l'expérience de soi* sont déjà consommés, c'est-à-dire télescopés dans le présent. Mais pourquoi pas ?

incontestables ; ou encore, je peux affirmer que toutes les contradictions ou exclusions d'un juste milieu sont éternellement fausses.

De plus, les bouddhistes attribuent implicitement, sinon explicitement, une forme d'éternité au fondement existentiel d'où émergent tous les phénomènes transitoires. Autrement dit, bien que tous les êtres particuliers soient par nature transitoires, l'existence en tant que telle est éternelle. Par conséquent, leur argument ne vise pas à nier toute permanence (comme on le présente souvent), mais plutôt à nier la permanence des êtres particuliers, c'est-à-dire des fragments de la totalité. Et, bien sûr, dans cette perspective, leur intuition est tout à fait juste.

11. Non pas une essence, mais une entité

Les philosophes bouddhistes ont insisté sur l'idée d'impermanence, cherchant ainsi à nier l'existence d'« essences » dans les domaines objectif et subjectif. Cependant, l'idée d'une essence impermanente n'est pas contradictoire. Cela signifie que la question des essences est plus complexe qu'une simple question d'impermanence. Plusieurs enjeux épistémologiques et ontologiques sont liés à cette question. Nous en avons évoqué certains dans les chapitres précédents.

En ce qui concerne le domaine objectif, comprenant les objets matériels et mentaux de l'expérience, c'est-à-dire les phénomènes apparemment perçus par les sens ou par l'esprit, leur raisonnement est que nous ne percevons jamais d'« essences » fermes mais seulement des phénomènes en constante évolution ; de là, concluent-ils, les objets auxquels nous faisons référence sont « vides ».

En réponse, je dirais qu'il est vrai que beaucoup de gens semblent imaginer que les « entités » auxquelles nous faisons référence par la pensée (par exemple un chien) possèdent un noyau immuable (appelons-le « caninité »), qui reste constant tandis que se produisent les changements et mouvements superficiels que nous observons, et qui nous permet de classer un certain nombre de particuliers sous une rubrique commune (c'est-à-dire tous les chiens particuliers comme « chiens »).

Bien sûr, si nous examinons plus attentivement nos processus de pensée, nous devons nuancer quelque peu ce point de vue. Nous « définissons » un objet particulier en nous référant à une propriété (ou une conjonction de propriétés) apparemment constante qui le caractérise – de préférence actuelle et statique, même si (soit dit en passant) il peut s'agir d'une action habituelle, d'un mouvement répétitif ou d'une simple potentialité.

Il convient également de noter que plusieurs propriétés peuvent servir de définition, pourvu qu'elles soient constantes et exclusives à l'objet durant toute son existence. La propriété déterminante ne doit pas présenter de particularité particulière ; dans certains cas, il est tout à fait possible d'en choisir une parmi plusieurs de manière arbitraire.

Cependant, définir n'est jamais aussi direct et simple qu'il n'y paraît parfois. Cela exige une activité rationnelle complexe, impliquant la comparaison et la mise en contraste de différents aspects et phases de l'objet considéré, entre cet objet et d'autres qui lui ressemblent à certains égards tout en s'en distinguant à d'autres, et entre cette catégorie d'objets et toutes les autres. Ainsi, la propriété utilisée comme définition n'est connaissable que par des moyens conceptuels complexes.

Par conséquent, notre séparation mentale d'une propriété par rapport à l'objet ou à l'ensemble des objets est un artifice. De plus, le fait de désigner toutes les occurrences apparemment similaires de cette propriété comme une seule et même propriété donne l'impression d'une unité objective, alors

qu'en réalité, cette unité n'existe que dans l'esprit de celui qui la perçoit (sans pour autant la rendre irréelle). En bref, la définition n'est qu'une abstraction. Elle existe certes, en un sens, dans l'objet pris dans son ensemble, mais elle ne peut être distinguée de celui-ci que par la cognition et le raisonnement.

Les objets matériels et mentaux que nous percevons ne sont donc en réalité que des ensembles plus ou moins arbitraires de phénomènes, parmi lesquels nous en sélectionnons un ou plusieurs, pour diverses raisons, comme « essentiels ». L'« essence » est une potentialité qui ne peut s'actualiser que par rapport à un observateur rationnel ; elle n'a pas d'existence actuelle indépendante en l'absence d'observateur. La définition nous donne une « prise » mentale sur les objets, mais elle ne les remplace pas.

Une entité ne se résume pas *à* sa définition. Elle est la somme d'innombrables qualités et événements qui la caractérisent ; certains lui sont applicables tout au long de son existence (qu'elle soit transitoire ou éternelle), d'autres seulement pendant une ou plusieurs périodes (c'est-à-dire de plus courte durée). Bien que la propriété définissante doive être générale (et exclusive) à l'objet défini, il n'en découle pas que les propriétés qui ne sont pas ou ne peuvent pas être utilisées pour la définition cessent de lui appartenir pleinement.

Il est d'une naïveté inexcusable d'imaginer l'essence d'une entité comme une sorte de fantôme de l'objet qui lui est associé. En réalité, l'entité est une – quel que soit l'ensemble des circonstances qui la constituent. La distinction d'une

essence en son sein est une mesure pragmatique nécessaire à la connaissance ; elle n'implique pas que la propriété concernée ait une existence séparée. La propriété choisie n'est nécessairement qu'un aspect parmi d'autres ; elle peut ne représenter qu'une infime partie de l'entité entière.

Nous pouvons donc aisément convenir avec les bouddhistes que les objets nommés ou pensés sont « vides » ; autrement dit, qu'il est inexact de considérer que chaque objet possède un noyau constant et définissant, qu'il soit phénoménal ou non. Mais les bouddhistes appliquent ensuite le même raisonnement au Sujet (ou à l'âme) – et c'est là que notre désaccord peut être plus radical.

Ils sous-entendent que le Sujet des cognitions est lui-même connu par le biais de phénomènes, c'est-à-dire comme n'importe quel autre objet. Cette idée semble plausible car ils confondent le Sujet avec ses phénomènes mentaux

« intérieurs » [59]. Or, bien que ces phénomènes soient effectivement internes *par rapport aux* phénomènes physiques perçus dans le corps ou au-delà, ils sont, à proprement parler, externes par rapport à l'« âme ».

Quiconque réfléchit un tant soit peu ne considérerait pas, par exemple, la matière d'un rêve comme étant lui-même. Sa conscience de soi est la conscience de quelque chose de plus intérieur encore que la matière de l'imagination. C'est lui qui fait l'expérience de l'imagination et qui la génère. L'âme n'est pas un phénomène – elle n'a ni odeur, ni goût, ni solidité, ni mélodie, ni couleur ; elle est *non* phénoménale.

Le soi n'est pas perçu comme un objet au sens des phénomènes mentaux (comme le suggèrent les bouddhistes), mais est appréhendé directement, à la manière d'un sujet se

---

59 Voir la doctrine bouddhiste des Cinq Groupes Composants. Dans cette doctrine, les quatrième et cinquième groupes, comprenant les « déterminants » et la « faculté cognitive », sont particulièrement trompeurs, car la cognition, la volition et l'évaluation, les trois fonctions du soi, y sont présentées sans mention du soi, comme de simples événements phénoménaux. Autrement dit, la doctrine commet une « *petiteio principii* » en décrivant les événements psychiques d'une manière qui omet délibérément toute reconnaissance verbale du soi sous-jacent, afin de sembler aboutir à la conclusion (prévue) qu'il n'y a pas de soi. Aucune explication n'est donnée, par exemple, sur la manière dont nous faisons la différence entre deux actions phénoménalement identiques, l'une étant considérée comme véritablement voulue par soi-même et l'autre comme un événement réactif ou accidentel – car une telle différenciation (nécessaire pour évaluer les degrés de responsabilité) n'est possible que par la connaissance de soi, c'est-à-dire l'introspection de son moi non phénoménal, et ils ont dogmatiquement résolu d'avance de ne pas accepter l'existence d'un moi connaissant, voulant et évaluant.

percevant lui-même (du moins lorsqu'il perçoit d'autres choses, ou lorsqu'il s'exprime par la volonté ou l'évaluation). Notre âme n'est pas une « essence » présumée de nos expériences *phénoménales mentales* ; elle constitue une expérience d'une nature entièrement différente.

Bien sûr, on pourrait toujours soutenir que – même en admettant que les actes de cognition, de volition et d'évaluation soient des événements non phénoménaux, connus par l'intuition de soi – ces actes ne sont que des événements momentanés, ce qui n'implique pas nécessairement une continuité non phénoménale sous-jacente (un soi permanent). Certes, le fait que nous ne puissions ni voir, ni entendre, ni sentir, ni goûter, ni toucher physiquement ou mentalement les actes du soi n'implique pas logiquement que le soi soit permanent.

Il convient toutefois de noter que ce dernier point plaide en faveur de la possibilité d'une impermanence du soi ; il ne s'agit pas d'un argument contre l'existence d'un soi (permanent ou éphémère) sous-jacent à chaque acte de cognition, de volonté ou d'évaluation. Autrement dit, ces fonctions sont inconcevables sans *qu'un être humain* les expérimente, les veuille et les choisisse, même s'il est concevable que celui qui agit ainsi ne subsiste pas au-delà de cet instant.[60]

---

60 Il est important de noter que je précise bien la *possibilité* que le soi soit impermanent, ce qui n'exclut pas la possibilité équivalente qu'il soit permanent. Le simple fait que les cognitions, les volitions et les évaluations du soi soient impermanentes ne nous permet pas, en soi, de conclure quant à sa permanence ou

Nier que la cognition, la volition et l'évaluation impliquent nécessairement un soi revient à soumettre ces événements apparents à un régime étiologique de déterminisme naturel ou de spontanéité. Cela subsume la volonté sous une causalité mécaniste ou un hasard fortuit – autrement dit, cela nie de fait l'existence du libre arbitre.

De même, cela sous-entend que la connaissance se limite au stockage de symboles dans une machine (comme si l'« information » stockée dans un ordinateur avait une quelconque valeur de connaissance sans que des humains puissent la percevoir et la comprendre, autrement dit, comme si un ordinateur pouvait jamais *savoir*). Et encore une fois, cela sous-entend que la valeur ou la dévalorisation n'est pas plus pertinente pour un être vivant (et en particulier sensible) que pour une pierre.

L'élimination effective de ces trois catégories (à savoir connaître, vouloir et valoriser) par les bouddhistes (et les matérialistes extrêmes, soit dit en passant) est sans justification logique, car elle est en total désaccord avec l'expérience commune.

La confusion peut être en partie causée ou entretenue par une équivoque. Comme nous utilisons souvent le mot « esprit » – ou parfois « conscience » – dans un sens large et imprécis, incluant l'âme, on pourrait supposer que l'âme est semblable aux phénomènes mentaux par essence. Or, l'âme et l'esprit ne sont proches que spatialement, et encore. L'âme n'est pas faite de matière mentale ni de conscience ; elle utilise la

---

son impermanence. Des considérations supplémentaires sont nécessaires pour parvenir à cette dernière conclusion.

conscience pour observer les événements mentaux et physiques (et, de fait, son être intime).

Le soi ou l'âme n'est pas une abstraction des phénomènes mentaux ou physiques. Il reçoit et perçoit les informations mentales et matérielles (et il choisit et veut indirectement les événements mentaux et matériels) – mais il n'est pas identique à ces informations (ou événements).

Seuls les événements intuitifs de cognition, de volition et d'évaluation peuvent être considérés comme faisant véritablement partie de l'âme et relevant de sa responsabilité directe. Et même dans ce cas, il serait inexact d'assimiler nécessairement l'âme à ces fonctions. Une telle approche positiviste est une hypothèse à adopter inductivement seulement si l'on ne trouve aucune raison valable d'adopter l'hypothèse alternative selon laquelle l'âme est plus que la manifestation de son fonctionnement.

Ainsi, l'impermanence inévitable du monde phénoménal ne saurait impliquer nécessairement une impermanence similaire pour le soi. Même en admettant que les objets matériels et mentaux soient « vides », il ne s'ensuit pas que le soi soit une non-entité, c'est-à-dire inexistant en tant qu'unité distincte. Le soi n'est pas une substance ou une entité matérielle ou mentale, mais une substance et une entité non phénoménales. Nous pouvons légitimement qualifier cette substance distincte de « spirituelle » et cette entité d'« âme ».

Il est important de noter que cette catégorisation n'exclut pas l'idée, présentée précédemment, selon laquelle l'individuation de l'âme individuelle à partir de la substance spirituelle universelle, ou âme universelle, est en définitive

illusoire. On peut donc considérer l'âme comme impermanente dans son individualité, tout en considérant sa substance spirituelle comme éternelle.

Après réflexion, c'est assez bien ainsi que nous concevons également le monde phénoménal : comme constitué d'entités individuelles illusoires et éphémères émergeant d'un substrat universel réel et permanent. Leur caractère illusoire tient principalement à la conventionnalité de leurs frontières individuelles.

À ce stade, nous nous trouvons donc face à deux domaines « monistes » : l'un donnant naissance aux phénomènes matériels et mentaux, l'autre aux entités spirituelles (les âmes). De toute évidence, un tel double « monisme » est illogique ! Nous devons donc supposer que ces deux domaines, apparemment imbriqués, ne font en réalité, au final, qu'un seul et même domaine.

Nous avons donc peut-être bouclé la boucle, et nos opinions finissent par coïncider assez largement avec celles des bouddhistes. Nous devrions peut-être plutôt insister sur notre divergence quant à *la continuité* .

Selon la théorie bouddhiste, le soi est discontinu : notre soi d'aujourd'hui n'est pas la même personne que celle d'hier ou de demain. Dans cette perspective, ils sont *liés causalement* , en ce sens que les ensembles antérieurs de phénomènes constituant un soi « causent » les suivants – mais il n'existe aucun *fil conducteur de constance* identifiable comme une entité sous-jacente unique et identique. Il ne s'agit pas d'une simple succession d'événements totalement distincts ; mais il

n’y a pas non plus d’identité essentielle entre ces événements.

Cependant, nombreux sont ceux (moi y compris) qui contestent cette théorie pour diverses raisons. Si l'on peut admettre qu'il est logique de considérer la subjectivité (c'est-à-dire le fait d'être à la fois sujet et agent) comme ponctuelle à chaque instant sans avoir à supposer son extension à toute une vie, il faut bien comprendre qu'une telle supposition exclut toute possibilité logique de responsabilité morale pour les actions passées.

Si l'on n'est plus jamais la même personne que celle qui a commis un acte vertueux ou vicieux par le passé, alors nul ne peut revendiquer une bonne action ni la récompenser, et nul ne peut être tenu responsable d'un crime ni puni. À proprement parler, l'auteur d'un acte a disparu. De même, pour l'avenir, rien ne peut être gagné ni perdu par quiconque agissant, puisque lorsque les conséquences de l'action se manifestent, l'agent a déjà disparu.

Dans un tel contexte, toute moralité personnelle et toute harmonie sociale seraient anéanties. Il n'y aurait plus aucune justification à s'abstenir du vice ni à rechercher la vertu. Même la quête de l'éveil spirituel deviendrait absurde. Bien sûr, certains ne voient aucun inconvénient à cette perspective, qui les libère de toute obligation ou responsabilité morale et leur permet de se livrer à tous les vices.

Il est fort douteux que le bouddhisme (compte tenu de ses préoccupations et objectifs généraux) soutienne une thèse

aussi nihiliste [61]. En tout état de cause, un tel point de vue ne saurait être considéré comme crédible, au vu de l'ensemble des observations et arguments exposés ci-dessus.

61 Bien que le philosophe bouddhiste Nagarjuna semble y prendre plaisir.

12. Distinguer l'ego

Le soi a été défini ci-dessus – d'un point de vue philosophique – comme *le sujet apparent de la connaissance et l'agent de la volonté et de l'évaluation* . Mais, dans le langage courant, la plupart des gens s'identifient à bien plus que cette définition minimale. Afin de clarifier les choses, il est donc utile de distinguer deux sens de ce terme.

Au sens strict, le terme « soi » désigne ce que l'on appelle généralement l'âme ou la personne. Dans le langage courant, le terme est plus large et englobe ce que les intellectuels nomment « l' **ego** ». Ce dernier terme – toujours d'un point de vue philosophique – renvoie aux phénomènes matériels et mentaux qui, bien qu'ils semblent légitimement *associés à* notre soi, nous ont tendance, à tort, à nous *y identifier* . Ainsi, par le terme « ego », nous entendrons tous les aspects du soi, *autres que* l'âme ; c'est-à-dire tous les aspects extérieurs à l'expérience, souvent considérés, à tort, comme faisant partie de soi.

Il s'agit simplement de reconnaître et de souligner que nous commettons fréquemment des erreurs d'identification quant à

ce qui constitue le soi [62]. Si nous cherchons à élaborer un système philosophique cohérent, en abordant ces questions d'un point de vue phénoménologique, nous devons admettre que le soi, au sens d'âme (c'est-à-dire de sujet/agent), constitue le sens fondamental du terme. Ce dernier est une entité non phénoménale, tout à fait distincte de tous les phénomènes matériels et mentaux que les individus considèrent généralement comme faisant partie d'eux-mêmes.

Nous avons tendance à considérer notre corps, y compris ses facultés sensorielles et motrices, comme notre moi, ou du moins comme une partie de celui-ci. Or, de nombreuses parties de notre corps peuvent être paralysées ou détachées, et nous restons néanmoins présents. Inversement, notre système nerveux peut être parfaitement fonctionnel, sans que nous en soyons sortis. Il est donc inexact d'identifier notre moi à notre corps.

---

62 Le mot « ego » signifiait à l'origine, en latin, « je ». De nos jours, en anglais, il est couramment compris dans le sens péjoratif que j'emploie dans cet essai. Je ne souscris pas à l'acception qu'en donne la théorie psychanalytique, qui présente l'ego comme un segment de la psyché « servant de médiateur entre la personne et la réalité ». Une telle notion me paraît conceptuellement incohérente, puisqu'elle attribue une personnalité distincte (c'est-à-dire une individualité) à ce prétendu segment, car « servir de médiateur » implique de posséder des facultés cognitives, volitionnelles et évaluatives. L'ego des psychanalystes induit une circularité, puisqu'il soulève la question suivante : qui ou quoi sert de médiateur entre la personne et la réalité, et sur quelle base ? Le sens courant d'« ego » est, à mon sens, sémantiquement plus proche du « ça » de la psychanalyse.

Néanmoins, nous sommes justifiés de nous identifier à notre corps, car nous entretenons manifestement une relation particulière avec lui : nous recevons davantage d'informations de sa part et avons plus de pouvoir sur lui qu'avec tout autre corps. Notre vie prend forme au sein de ce corps. C'est pourquoi nous l'appelons « notre » corps, ce qui implique une notion de possession ou de délimitation.

S'agissant de l'esprit, une analyse similaire aboutit à la même conclusion. Par « esprit », il est important de noter que j'entends uniquement les *phénomènes mentaux apparents* de la mémoire et de l'imagination (remaniements des souvenirs), qui semblent ressembler aux phénomènes matériels apparemment vécus par le corps (y compris le corps lui-même, bien entendu) et en émerger. L'esprit n'est pas un sujet, mais un simple objet (non physique) ; l'esprit n'a pas de conscience propre, seul un sujet possède une conscience.

Il ne faut pas confondre cette conception restreinte de l'esprit avec le sens plus large généralement donné par ce terme, qui engloberait ce que nous appelons ici l'âme. J'estime cette clarification du mot « esprit » très importante, car les philosophies « de l'esprit » qui emploient ce terme de manière vague et ambiguë sont vouées à l'incohérence [63].

Le terme que j'utilise pour désigner la conjonction de l'âme et de l'esprit est « psyché ». Bien sûr, sous la psyché, à un

63 L'utilisation équivoque du terme « esprit » conduit certains philosophes à un raisonnement syllogistique impliquant le sophisme des quatre termes, dans lequel le terme moyen a des sens différents dans les prémisses majeures et mineures, de sorte que la conclusion est invalide.

niveau inconscient, se trouve le cerveau ou système nerveux central, qui joue un rôle important dans la production des événements mentaux, bien qu'il ne soit pas considéré comme faisant partie de la psyché mais *du corps* . Certains éléments que nous appelons « esprit » devraient en réalité être appelés « cerveau ».

> Le terme « inconscient », il convient de le noter, désigne des éléments *potentiels* (mais non actuellement réels) *de la conscience.* Les éléments *mentaux sont stockés dans le cerveau* (et possiblement dans le système nerveux en général) ; par exemple, les souvenirs potentiels. Ces éléments sont qualifiés d'esprit uniquement dans la mesure où ils pourraient éventuellement apparaître comme objets mentaux de la conscience ; mais à proprement parler, ils ne devraient pas être appelés esprit. Le terme « esprit inconscient » est d'ailleurs une imprécision linguistique, car l'esprit n'est jamais conscient de quoi que ce soit – c'est nous, les sujets, qui sommes conscients des éléments mentaux (équivalents mentaux des phénomènes sensoriels, ainsi que des idées et des émotions).

Ainsi, l'esprit désigne un ensemble de phénomènes éphémères, sans lien direct entre eux, qui se succèdent dans notre « vision mentale » (ou « écoute mentale »), mais dépourvus de continuité mentale. Leur seule continuité réside vraisemblablement dans leur émergence d'un même cerveau matériel sous-jacent. L'esprit ne peut être identifié au soi, car les événements mentaux sont vécus comme de simples objets de conscience et de volonté, et non comme le

sujet et l'agent de ces événements psychiques. De plus, l'esprit peut momentanément cesser de produire des images ou des sons sans que notre conscience de soi ne disparaisse.
Néanmoins, notre esprit nous appartient en propre. Nous seuls faisons l'expérience directe de ce qui s'y passe et nous seuls avons un pouvoir direct sur ses fantasmes. Même si un jour les scientifiques parvenaient à sonder l'esprit d'autrui et à en influencer le contenu, une personne demeure liée à chaque esprit par un lien privilégié. Il est donc juste de dire que notre esprit nous appartient, tout comme nous disons que notre corps nous appartient.
Ainsi, le soi, au sens courant, est un ensemble de trois éléments : l'âme, l'esprit et le corps – c'est-à-dire les expériences spirituelles, mentales et matérielles. Mais à y regarder de plus près, seule l'âme constitue le soi proprement dit. L'ego, qui comprend l'esprit et le corps, est certes, tout au long de notre vie, « associé » à notre soi strict (c'est-à-dire l'âme), mais il ne doit pas s'y identifier. L'ego n'est qu'un appendice du soi ou de l'âme, quelque chose d'« accidentel » (ou tout au plus d'« accessoire ») par rapport à elle.
Cependant, cela ne signifie pas que l'âme soit étrangère à l'ego. Nombre de caractéristiques physiques et mentales qui le composent sont dues, au moins en partie, aux choix et actions passés de l'âme. L'âme est donc en quelque sorte responsable de l'ego ; ce dernier étant, en réalité, l'expression cumulative de la première. Certains ont un ego démesuré et mesquin, à leur détriment ; d'autres ont un ego plus modeste et plus bienveillant, à leur honneur. De plus, l'âme tend à

fonctionner dans le contexte de l'ego, ou de ce qu'elle perçoit comme tel.

En termes psychologiques plus précis, le moi est une image de soi particulière que l'on construit et à laquelle on s'accroche. C'est une construction mentale composée d'images puisées sélectivement dans son propre corps et son esprit – certaines fondées sur des faits, d'autres sur l'imaginaire. Comparée à la réalité, cette image de soi peut être flatteuse, voire prétentieuse, ou au contraire dévalorisante, voire complaisante. Idéalement, bien sûr, l'image de soi devrait être réaliste ; autrement dit, il faut toujours s'efforcer d'être lucide.

13. Rejeter l'ego

Concrètement, ces prises de conscience impliquent que notre conception de « notre identité personnelle » doit être progressivement clarifiée. Nous prenons peu à peu conscience, notamment grâce à la méditation, de l'attention disproportionnée que reçoivent nos expériences matérielles et mentales, et des manipulations que nous leur infligeons.
Du fait de la multiplicité et de l'intensité de nos impressions sensorielles et mentales, dès notre naissance, nous nous confondons avec les phénomènes qui nous assaillent. Parce qu'ils crient si fort, dansent autour de nous avec tant d'éclat, nous pèsent si lourdement, nous pensons que nos expériences corporelles et mentales sont tout ce qui existe, et nous nous identifions à elles. Pour compliquer encore les choses, cette identification est sélective et souvent illusoire.
Il faut un effort pour prendre du recul et réaliser que les phénomènes corporels et mentaux ne sont que des apparences fugaces, et que notre être n'est pas le phénomène lui-même, mais celui qui le vit. Même si cet être n'est pas phénoménal (qu'on l'appelle âme, ou autrement), il doit être réintégré dans l'équation. *Nous pouvons nous associer à nos phénomènes corporels et mentaux, mais nous ne devons pas nous identifier à eux* . Il est indéniable que notre identité est actuellement intimement liée à un certain corps, un certain esprit, un certain milieu social, etc. – mais cela ne signifie pas que ces éléments se confondent avec nous.

Peu à peu, il devient évident que notre confusion personnelle face à ces facteurs relativement extérieurs à notre existence est à l'origine de nombreuses difficultés dans notre rapport à la vie. Nous nous attachons à notre corporéité ou à notre psychologie, ou encore à de vaines questions de position sociale, et nous ignorons qui nous sommes réellement (et plus profondément, qui nous sommes).

Pour combattre ces illusions néfastes et voir les choses telles qu'elles sont réellement, il faut « travailler sur soi-même ». Il faut s'efforcer de diminuer l'influence de l'ego.

Il s'agit plus précisément de surmonter les tendances à l'égocentrisme et à l'égoïsme. L'égocentrisme renvoie à la dimension esthétique du moi, c'est-à-dire à nos préoccupations narcissiques concernant l'apparence et le statut social, à notre soif d'admiration et de supériorité, ainsi qu'à notre peur du mépris et de l'infériorité. L'égoïsme, quant à lui, renvoie à la dimension éthique du moi, c'est-à-dire à notre avidité matérielle et intellectuelle et à notre protectionnisme.

Tout est question de degré. Un minimum d'amour-propre et d'égoïsme est peut-être biologiquement nécessaire et normal, mais un excès de ces traits est assurément très néfaste pour soi-même et pour autrui. De nombreuses souffrances quotidiennes découlent de préoccupations égocentriques non maîtrisées. L'égocentrisme engendre une frustration et un ressentiment constants, tandis que l'égoïsme conduit à toutes sortes d'angoisses et de chagrins.

Sur ce point, toutes les traditions s'accordent : aucune grande réalisation spirituelle n'est possible sans vaincre

l'égocentrisme. L'estime de soi et la confiance en soi sont des qualités précieuses, mais il faut remplacer la vanité par la modestie et l'arrogance par l'humilité. La méditation peut nous être d'une aide précieuse dans cette tâche ardue.

Bien sûr, *c'est le Soi (c'est-à-dire l'âme) lui-même qui est égocentrique !* L'ego n'est pas une entité rivale de l'âme au sein d'un moi divisé, un « méchant » à blâmer. Nous ne pouvons blâmer personne d'autre que notre âme pour nos faiblesses psychologiques, car sa volonté est fondamentalement libre. ***L'ego n'a ni conscience ni volonté propres : il n'a pas d'identité propre.***

L'ego *apparaît effectivement* comme un moi concurrent, car – et seulement dans la mesure où – nous (notre moi ou notre âme) nous identifions à lui. Il est comme un masque inanimé auquel on donne l'illusion de la vie lorsque nous confondons notre véritable visage avec lui. Mais ne nous y trompons pas : c'est nous qui sommes vivants, et non le masque.

En réalité, le corps et l'esprit (c'est-à-dire les éléments constitutifs de l'ego) sont des domaines mécaniques qui *influencent fortement* l'âme, parfois de manière négative. Ils produisent des inclinations naturelles comme la faim, la libido ou le besoin d'appartenance sociale, qui sont parfois contraires aux aspirations supérieures de l'âme. C'est pourquoi nous considérons généralement notre vie spirituelle comme une lutte contre les inclinations de notre ego.

Toutes les tendances égocentriques ne sont pas naturelles. Nombre de choses dont nous pensons avoir besoin sont en réalité très faciles à se passer. Comme on dit souvent : « Tout est dans la tête ». De nos jours, on pourrait ajouter : « Ce

n'est que du marketing », à des fins purement commerciales ou politiques. On se fait des montagnes de rien. Par exemple, certains pensent ne pas pouvoir passer la journée sans fumer ou boire, alors qu'en réalité, non seulement il est facile de s'en passer, mais on se sent bien mieux sans.

Souvent, les inclinations naturelles servent de prétexte à des inclinations contre nature. Par exemple, en distinguant la sensation naturelle de faim du désir sexuel de satisfaire ses papilles, on peut considérablement réduire son apport calorique et éviter l'obésité. De même, le désir sexuel naturel, à des fins reproductives et comme expression d'amour, ne doit pas être confondu avec les pulsions physiques encouragées par l'industrie pornographique, qui ont des conséquences spirituelles dévastatrices.

Ainsi, la lutte contre les penchants de l'ego ne doit pas être présentée comme une lutte contre la nature ; il s'agit plutôt d'un combat contre les illusions de valeur, contre la folie. Ce sont surtout les tendances contre nature que les gens adoptent ou qu'on leur impose qui posent problème. C'est cet aspect artificiel de l'ego qui est le plus problématique. Et la première victoire dans ce combat est la prise de conscience : « cela ne me concerne pas ».

Dès lors qu'on cesse de se confondre avec l'ego, dès lors qu'on cesse de considérer ses penchants néfastes comme les siens, il devient beaucoup plus facile de le neutraliser. Il n'est guère nécessaire de « combattre » les influences négatives ; on peut simplement les ignorer, les considérant comme des perturbations impuissantes à infléchir la ligne de conduite choisie. L'ego n'a pas besoin d'être réprimé ; il est

simplement perçu comme insignifiant. Il est vaincu par la simple révélation de sa faiblesse fondamentale.

La méditation enseigne cette puissante attitude d' *équanimité* . On s'assoit (et l'on traverse ainsi la vie) en observant les perturbations aller et venir, imperturbable, libre de toute influence. L'âme demeure détachée, sereine dans sa noblesse, ne trouvant aucune valeur dans les forces impures et, de ce fait, totalement insensible à elles.

Il ne s'agit évidemment pas d'une nouvelle manifestation de l'égocentrisme. Ce n'est pas un rôle à jouer, une manière de nourrir sa vanité par l'illusion. Au contraire, on vit cette méditation comme un effacement de soi, un renoncement à soi, comme si l'on était devenu transparent aux perturbations, comme si l'on n'était plus là pour en être affecté.

Il s'agit, plus précisément, d'un rejet de l'ego, puisqu'on cesse de s'identifier aux forces inhérentes à celui-ci. Ce rejet ne doit évidemment pas être confondu avec l'évasion. C'est l'abandon de ces vaines manœuvres psychologiques – ce qui implique une grande vigilance afin de les déceler et de les observer lorsqu'elles se produisent.

Il n'est pas nécessaire de recourir à des pratiques ascétiques rigoureuses. Il suffit de développer une plus grande conscience et un engagement sincère ; alors, on peut habilement esquiver ou dévier en douceur les tendances négatives qui pourraient se manifester. Profondément en paix, on reste insensible à ces tendances et on n'y porte aucun intérêt personnel.

Nombreux sont ceux qui consacrent beaucoup de temps et d'énergie à aider autrui, que ce soit matériellement ou sur le

plan éducatif. On considère à juste titre que c'est un moyen efficace de lutter contre l'égocentrisme, même s'il convient de rester vigilant face aux risques d'égoïsme et de vanité latents que peuvent engendrer de telles activités.

Si l'on admet le monisme comme la véritable philosophie, il semblerait logique de prôner l'altruisme comme comportement éthique suprême. Cependant, cette norme morale est souvent mal comprise et réduite à la simple défense des intérêts d'autrui au détriment des siens. Une telle position serait simpliste, voire malhonnête. Si nous ne faisons qu'un, cette unité nous inclut et ne nous exclut pas.

Ainsi, je dirais que si l'altruisme est hautement louable et admirable, travailler d'abord sur soi-même apparaît comme un complément et une condition préalable indispensables. On peut concevoir qu'une fois la pleine réalisation atteinte, on puisse s'oublier complètement et se consacrer entièrement aux autres ; mais d'ici là, il est essentiel de prendre soin de ses propres besoins légitimes, ne serait-ce que parce qu'on est le mieux placé pour le faire.

14. Soulagement de la souffrance

Nombreux sont ceux qui voient dans la méditation une oasis de paix éphémère, un refuge loin du tumulte du monde, un remède contre le stress et les tensions du quotidien. Ils y ont recours pour retrouver un peu de calme et de sérénité chaque jour, pour se recentrer et reprendre le contrôle de leur vie, afin de mieux la gérer. Pourtant, s'ils la pratiquent régulièrement, pendant une période suffisamment longue et suffisamment longue chaque jour, ils découvriront assurément ses bienfaits spirituels plus profonds et plus vastes.

Un objectif général de la méditation que nous n'avons pas encore évoqué est le soulagement de la souffrance. Nous souffrons tous, à des degrés divers et à différents moments de notre vie, et personne n'apprécie cela [64]. Le désir d'éviter ou de se libérer de la souffrance est souvent la principale motivation de la méditation, avant même d'adopter une perspective plus large (comme le « développement spirituel », par exemple) liée à cette pratique.

Ainsi, la « libération » est souvent d'abord comprise comme « libération de la souffrance », avant d'être perçue comme «

---

64 Même les masochistes, qui utilisent une forme de douleur pour soulager une autre, ne sont pas exempts de ce problème. Par exemple, ils peuvent rechercher la douleur physique pour éviter d'affronter un sentiment de culpabilité ou pour oublier un souvenir douloureux de leur enfance.

libération des contraintes pesant sur la volonté ». Ces deux interprétations ne sont pas aussi opposées qu'il n'y paraît, car la souffrance est *une influence négative. Par choix* , nous nous libérons de la première contrainte et éprouvons la libération de la seconde. Le contentement, antithèse de la souffrance, suppose une vie harmonieuse.

La relation entre la méditation et le soulagement de la souffrance n'est pas toujours simple et directe. S'il est vrai qu'avec le temps, la méditation nous immunise contre de nombreuses perturbations, elle peut, dans un premier temps, nous rendre beaucoup plus sensibles à celles-ci [65]. Lorsque nous sommes plus inconscients, nos facultés fonctionnent de manière plus grossière, et nous ressentons moins. À mesure que nous affinons nos facultés et que nous devenons plus conscients, nous ressentons naturellement plus clairement. C'est pourquoi un méditant peut parfois trouver la paix intérieure un peu effrayante et développer une résistance à son égard, comme quelqu'un qui évite avec précaution une surface

65 Un méditant pourrait à peine remarquer un bruit soudain et fort comme une explosion, mais trouver la « musique » comme le rock ou la techno (à quelques rares exceptions près) absolument insupportable ! À l'inverse, une personne qui ne pratique pas la méditation pourrait sursauter à l'explosion, mais trouver la musique d'ambiance du supermarché relaxante.

qu'il soupçonne d'être chargée d'électricité statique [66]. La paix, elle aussi, demande un temps d'adaptation.

Il ne faut pas confondre souffrance et douleur ; la souffrance désigne plutôt notre réaction psychologique à la douleur. Certaines personnes ne supportent pas la douleur, tandis que d'autres, bien qu'elles la ressentent, y sont moins sensibles. De plus, la souffrance ne se limite pas à la douleur ressentie ; elle peut aussi désigner l'absence de plaisir, c'est-à-dire la frustration de ne pas obtenir le plaisir désiré ou attendu, ou d'avoir perdu un plaisir temporaire.

Tout ceci concerne bien sûr la douleur et le plaisir, tant mentaux que physiques. La douleur ou le plaisir peuvent être ressentis comme une sensation purement physique (par exemple, un doigt brûlé ou une sensation de faim intense) ; ou comme un sentiment viscéral se manifestant dans le corps mais ayant une cause mentale (par exemple, une peur glaciale dans le ventre ou une chaleur amoureuse dans la poitrine) ; ou encore, comme une expérience purement mentale (par exemple, un vague sentiment de dépression ou d'exaltation).

La souffrance se réfère principalement à la douleur physique ; mais elle renvoie souvent à des douleurs remémorées ou anticipées. Par exemple, on peut souffrir pendant des années

---

66 Cette résistance a été qualifiée de « peur de l'éveil ». De fait, la plupart des personnes qui ont entendu parler de la méditation sans jamais oser la pratiquer éprouvent cette peur. Elles craignent de se perdre et de se noyer dans l'océan de l'éveil. Et c'est effectivement le cas : elles perdront leur individualité. Mais il faut bien comprendre que cette perspective n'est pas effrayante, mais source d'enthousiasme.

à cause d'une mauvaise expérience vécue dans l'enfance ; ou encore, on peut beaucoup souffrir en prévision d'une tâche importante et difficile à accomplir prochainement. La souffrance peut également concerner des choses abstraites ou conceptuelles, passées, présentes ou futures. Par exemple, on peut souffrir de l'injustice générale de la vie. Dans tous ces cas, cependant, des sentiments négatifs concrets et présents sont ressentis, et la souffrance peut être considérée comme y faisant référence.

L'enseignement bouddhiste place la souffrance humaine au cœur de sa pensée. Ceci est clairement mis en évidence par les Quatre Nobles Vérités enseignées par le fondateur de cette religion : (1) la vie est souffrance, c'est-à-dire que la souffrance, sous une forme ou une autre, est inévitable dans l'existence des êtres sensibles comme nous ; (2) cette souffrance a une cause : notre *attachement* aux choses de ce monde, notre désir de plaisirs et notre aversion pour les douleurs ; (3) nous pouvons nous libérer de la souffrance en nous libérant de sa cause (l'attachement) ; et enfin, le chemin qui mène à la libération de la souffrance est le Noble Octuple Sentier.

Cette dernière liste de moyens inclut la méditation, un outil très efficace pour découvrir ses attachements et les moyens de s'en libérer. Dès les premiers instants de la pratique, on découvre le pouvoir de la méditation de nous rendre relativement indifférents à la douleur ou à l'absence de

plaisir, c'est-à-dire de nous faire souffrir moins facilement et moins intensément.[67]

Les bouddhistes affirment, en outre, que l'obstacle ultime à la libération de la souffrance est la croyance en un soi – car posséder un soi, c'est avoir *des intérêts particuliers* , et donc éprouver de la douleur lorsque ces intérêts sont contrariés (ce qui est inévitable tôt ou tard) et du plaisir lorsqu'ils sont (momentanément) satisfaits. Il s'ensuit, selon eux, que la libération de la souffrance (la troisième Noble Vérité) serait inconcevable si l'on ne prônait pas la « vacuité » du soi. Car seul un « non-soi » peut être libre des épreuves inhérentes à un monde impermanent comme le nôtre.

Je me permets toutefois de nuancer cette doctrine, non pas pour la rejeter catégoriquement, mais pour souligner qu'une doctrine alternative est tout aussi possible. On pourrait tout aussi bien affirmer, d'un point de vue monothéiste, que lorsque l'âme individuelle se dissout dans l'Âme universelle, qui est Dieu, elle est concevablement libérée de toute assujettissement aux aléas de ce monde matériel et mental. L'illusion de l'individuation, plutôt que la prétendue illusion de l'identité propre, peut être considérée comme une cause suffisante de la souffrance ; et la suppression de cette cause peut suffire à la faire disparaître.

---

67 En yoga, on enseigne une attitude appelée *pratyahara* , qui consiste à se concentrer pleinement sur la douleur ressentie, à en évaluer calmement l'étendue et l'intensité exactes ; après un certain temps, une douleur ainsi observée tend à disparaître, ou du moins à paraître moins urgente. Il s'agit alors d'une sorte de détachement ou de transcendance de la douleur – non pas en l'évitant, mais en l'affrontant.

Je le souligne à nouveau : le débat sur le soi est théorique et n'affecte pas (à mon avis) l'efficacité de la méditation.
L'enseignement pratique à tirer du bouddhisme réside dans l'importance de l'attachement en psychologie humaine. Cette prise de conscience, selon laquelle la souffrance trouve son origine dans la recherche de plaisirs illusoires ou dans la fuite des douleurs, est fondamentale. Anxiété, frustration, contrariété, colère, déception, dépression : de telles émotions sont inévitables sous le régime de l'attachement, compte tenu de l'impermanence de toutes les valeurs terrestres.
Toute recherche du plaisir terrestre, quel qu'il soit, engendre inévitablement la souffrance. Si cette recherche aboutit, le succès est nécessairement éphémère, et l'on est condamné à préserver ce plaisir ou à le rechercher à nouveau, sous peine de souffrir de sa perte. Si la recherche du plaisir échoue, on éprouve la douleur de ne pas avoir obtenu ce que l'on désirait, et l'on est condamné à persévérer jusqu'à la réussite. De même, éviter la souffrance est une tâche à plein temps, sans fin en vue – une souffrance en soi.[68]
Il est donc sage de se détacher de tout attachement et d'adopter une attitude plus détachée face aux aspects les plus futiles de la vie. Cela permet non seulement d'éviter

[68] La souffrance revêt des formes complexes et alambiquées. Prenons l'exemple de la frustration d'un homme riche qui possède déjà tout ce dont il pourrait avoir besoin ou envie et qui, de ce fait, ne trouve rien de nouveau à acheter. Il n'est pas pour autant détaché des biens matériels ; il en a les moyens, mais le monde n'a rien de plus à lui offrir. C'est là un danger de la richesse : dans de telles situations, on a tendance à se tourner vers des sensations nouvelles, toujours plus perverses.

d'éventuelles souffrances, mais aussi de libérer son énergie pour la recherche de valeurs spirituelles durables.

La méditation nous aide (le soi, l'âme) à objectiver et ainsi à transcender les sensations éprouvées dans le corps et l'esprit. On peut comprendre cela en comparant deux formes propositionnelles :

(a) « Je ressens [cet ou cet autre sentiment] », et

(b) « Je ressens [une certaine sensation corps-esprit] ».

Ces deux phrases pourraient sembler superficiellement équivalentes, mais leur structure différente vise à mettre en évidence d'importantes nuances sémantiques. Dans (a), le sujet « je » est un terme vague, et le verbe et son complément sont pris au sens littéral. Dans (b), le sujet « je » est un terme plus précis, et le verbe et son complément sont interprétés avec plus de nuance.

Dans (a), le sujet considère l'acte d'éprouver un sentiment comme un acte en soi, un prolongement de lui-même. Dans (b), le sujet ne s'intéresse qu'au fait cognitif de l'expérience, considérant tout le reste comme un simple objet relatif à cet acte exclusivement cognitif. Le sens du « je » est donc clairement différent dans les deux phrases : dans (a), il s'agit du moi, tandis que dans (b), il s'agit du soi ou de l'âme.

Ceci illustre le fait que, pour transcender les sentiments, nous devons les objectiver et identifier plus précisément notre « je » ou notre soi à notre dimension spirituelle (ou âme) plutôt qu’à notre corps et à notre esprit.

PARTIE 3 :
QUELQUES DISCIPLINES COMPORTEMENTALES

15. Relever le défi

Les personnes dépourvues de vie spirituelle sont comme des morts-vivants ; ce sont des coquilles vides et affairées. Elles possèdent un corps et un esprit, pour lesquels elles s'activent de multiples façons ; mais c'est comme si elles n'avaient pas d'âme, puisqu'elles ne lui consacrent quasiment aucune énergie. Ce n'est que lorsqu'on mène une vie spirituelle, une vie toujours plus riche de préoccupations spirituelles, qu'on peut véritablement se sentir vivant. Faites-en l'expérience, et vous comprendrez.

Une fois qu'on a le désir et la résolution d'atteindre son plein potentiel [69], il convient de s'atteler à toutes les tâches nécessaires et utiles à cette fin, sans tergiverser ni se livrer à des activités contradictoires ou inutiles. Il faut œuvrer avec détermination, intelligence et discipline.

Le chercheur doit assumer la responsabilité personnelle de son éveil et de sa libération. Qu'il soit ouvert à la guidance spirituelle et qu'il la recherche activement, il doit avant tout être son propre guide.

Il est important de se rendre compte que la vie est courte et que le travail à accomplir est long. Dans la jeunesse, on a généralement l'impression d'avoir tout le temps devant soi pour faire ce qu'il y a à faire, et on pense pouvoir se

---

69 Une posture que les bouddhistes appellent « *boddhicitta* ».

permettre quelques plaisirs (ou beaucoup). En vieillissant, avec le recul, on réalise combien le temps passe vite et combien on a gaspillé de temps inutilement. Et en prenant de l'âge, on regrette amèrement de ne pas avoir fait les efforts nécessaires quand on était plus jeune et plus fort.

Et bien sûr, nul ne sait quand il ou elle mourra. Ce pourrait être aujourd'hui, demain, cette semaine, ce mois-ci, cette année, dans quelques années… personne ne le sait. Nous sommes tous comme une fleur : d'abord un bouton, puis un épanouissement frais et tendre de toute beauté, puis nous nous fanons, à jamais.

Une bonne image du processus de spiritualisation est celle d'un bébé dans le ventre de sa mère. Le ventre symbolise « ce monde » (c'est-à-dire le monde matériel), et hors du ventre se trouve « l'autre monde » (c'est-à-dire le monde spirituel). De même qu'un bébé se forme et grandit progressivement dans le ventre de sa mère, se préparant à sa naissance dans un monde plus indépendant, notre travail spirituel nous prépare à la « mort » de ce monde et à la « naissance » dans l'autre. La spiritualité facilite cette transition.

Concernant la qualité de la réponse volontaire requise, je recommanderais d'une manière générale d'utiliser une volonté harmonieuse plutôt qu'une volonté brutale. Notre volonté est brutale lorsque nous tentons d'imposer un changement par la force, c'est-à-dire lorsque nous agissons de façon relativement inconsciente, sans but précis, et que nous gaspillons notre énergie. La volonté harmonieuse est l'approche inverse : c'est une force réfléchie et tranquille,

appliquée avec maîtrise, de façon appropriée, au bon endroit et au bon moment, aussi longtemps que nécessaire.

> On peut illustrer cette différence par l'exemple du combat. Le combattant le moins expérimenté lance des coups de poing au hasard, sans réfléchir, espérant par hasard atteindre sa cible. Le combattant victorieux, lui, attend calmement une ouverture, vise avec précision, reste au contact de son adversaire et le repousse avec la juste dose de force, poursuivant son avancée jusqu'à la victoire.

Je ne prétends pas écrire un guide pour les chercheurs spirituels. Je ne me considère pas suffisamment qualifié. Je ne ferais que répéter ce que beaucoup d'autres ont déjà dit ou écrit dans toutes les traditions. De plus, il y a tant à dire, tant de détails à mentionner, que la tâche est en réalité infinie.

Néanmoins, je souhaite formuler quelques remarques pertinentes au regard de la situation culturelle actuelle. La société contemporaine, sous l'influence d'éducateurs, de médias et de politiciens qui flattent les instincts les plus vils, a basculé de façon très manifeste (durant ma vie) vers une superficialité absolue et un hédonisme crasse. Je voudrais ici répondre à certains aspects de cette dérive et offrir quelques conseils aux lecteurs.

Quiconque s'intéresse sincèrement à la méditation doit adopter un mode de vie qui s'y prête. Cela peut paraître difficile au début. Il y a beaucoup de mauvaises habitudes à perdre, mais avec des efforts soutenus et réfléchis, c'est tout à fait possible.

En réalité, peu d'efforts sont nécessaires, si ce n'est une pratique régulière et continue de la méditation, de plus en plus fréquente chaque jour. Car, à mesure que l'on progresse en méditation, notre comportement tend à s'aligner naturellement sur le niveau de conscience atteint. Ce qui nous paraissait précieux auparavant cesse de nous impressionner autant et finit par tomber dans l'oubli.
Il faut néanmoins une certaine détermination personnelle, sous peine de passer à côté des bienfaits de la méditation. Il faut du caractère pour aller de l'avant.

16. Affronter les faits avec sérénité

Un premier pas dans le travail spirituel consiste à considérer sa situation de vie actuelle comme un fait acquis, c'est-à-dire à l'accepter telle quelle, sans se plaindre ni gémir sur son sort. Il ne s'agit pas d'une attitude fataliste, car l'intention est d'améliorer la situation. C'est simplement prendre conscience que toute situation dans laquelle on se trouve à un moment donné n'est qu'un décor, un simple élément de mise en scène du théâtre *de* notre vie, qui est essentiellement une pièce de théâtre *intérieure* . Les choses et les personnes qui nous entourent ne sont que des éléments de décor et des acteurs secondaires ; seul le drame intérieur compte.

Il ne faut surtout pas se laisser distraire ou perturber par les personnes et les événements du monde extérieur perçus comme stupides ou maléfiques, au point d'entraver ou de bloquer considérablement son cheminement spirituel. La méditation requiert et favorise l'équanimité et la sérénité ; si cela relève de l'indifférence, c'est par la perspective que l'on accède, et non par l'étroitesse d'esprit. Si nous étions au « nirvana » au lieu du « samsara », le développement spirituel serait superflu.

Il est absurde de gaspiller un temps et une énergie précieux à nourrir du ressentiment. Nous devons accepter le monde tel qu'il est : *un monde imparfait par nature* (un ensemble complexe, aux particularités changeantes et interagissantes), *peuplé d'êtres humains imparfaits* . S'attrister ou se mettre en

colère contre les situations ou les personnes est inutile ; les choses et les gens sont ce qu'ils sont. Une fois ces faits reconnus et acceptés, plutôt que d'être ignorés ou rejetés, on peut commencer à agir (principalement sur soi-même) pour améliorer les choses.

Quelle que soit sa situation – santé ou maladie, entourage ou solitude, liberté ou esclavage, richesse ou pauvreté, emploi ou chômage, mariage ou célibat, etc. –, la vie nous appelle toujours à pratiquer certaines vertus, comme le courage, l'effort, la persévérance, la pureté, la force, la bonté, l'intégrité, et bien d'autres. Il semble qu'une personne riche ait la vie plus facile qu'une personne pauvre, mais la pauvreté peut en réalité favoriser certaines vertus, tandis que la richesse les rend plus difficiles à cultiver ; il en va de même dans tous les autres cas.

La vie nous impose à tous les mêmes *exigences morales* , et changer de décor ne change rien au défi fondamental. Il est vain de s'en prendre à Dieu, d'envier ou de blâmer autrui pour sa situation actuelle. Il convient de considérer sa situation présente, quelle qu'elle soit, comme le *contexte et le cadre les plus propices* pour cultiver spirituellement les vertus nécessaires en ce moment même.

Il faut comprendre que la situation dans laquelle on se trouve offre l'occasion idéale de cultiver les vertus nécessaires. On peut l'interpréter comme la volonté divine ou comme son propre karma ; mais en tout cas, comme le lieu le plus propice à son évolution spirituelle. Forte de cette prise de conscience, on peut aborder sa situation avec gratitude et

optimisme, et en surmonter les difficultés avec énergie et même enthousiasme.

> J'ai récemment vécu une expérience directe et très intense de détachement. C'était après une journée complète de jeûne et de prière (Yom Kippour), ponctuée de moments de méditation. Debout dans ma chambre, baigné par la pénombre filtrant par la fenêtre, j'ai réalisé que toute chose et tout événement peuvent être comparés à des meubles disposés dans une pièce. Toutes les expériences, bonnes ou mauvaises, agréables ou douloureuses, peuvent en effet être perçues comme de simples éléments du décor, sans attachement ni identification. On peut accueillir avec sérénité tout ce qui se présente à soi, comme on contourne des meubles.

Affrontez chaque situation de votre vie avec sérénité. Acceptez la réalité et concentrez-vous sur les solutions plutôt que sur les problèmes. Il n'y a jamais de raison de se sentir submergé par les tâches à accomplir : traitez-les une à une, et tout sera fait. Relevez-vous toujours, quelles que soient les difficultés rencontrées ; la résilience est la marque de la vitalité, la volonté de vivre.

Il est indéniable que la volonté est constamment sollicitée au cours de la méditation, aux niveaux physique, mental et spirituel. Lors des méditations assises, il faut s'asseoir et rester immobile, en contrôlant sa posture et en dirigeant son attention. De même, lors des méditations en mouvement (comme le yoga ou le tai-chi), il faut effectuer les mouvements appropriés, au rythme adéquat et avec une

attention appropriée. Il faut cultiver les attitudes justes, diriger et intensifier sa conscience, se détacher de ses passions, pratiquer une pleine conscience patiente, et ainsi de suite.

Tout cela suppose une volonté, non pas toujours au sens simple de « se forcer à faire » quelque chose, mais généralement d'une manière plus nuancée et précise. Progressivement, à mesure que la discipline se développe, il devient facile d'agir correctement au bon moment, apparemment sans effort.

17. Mettre fin aux dépendances aux substances

La méditation consiste à apprendre à se connaître soi-même – son corps, son esprit et son âme. Presque aussitôt qu'on commence à méditer, on réalise qu'on souhaite se connaître tel qu'on est fondamentalement, et *non* tel qu'il est modifié par diverses substances.

En la matière, il n'y a aucune différence entre consommation et abus de substances. Toute quantité ayant un effet notable, qu'elle soit nocive ou sans effet sur la santé physique, est excessive pour les méditants.

Si vous consommez des drogues, comme des substances psychotropes [70], du cannabis, du tabac ou de l'alcool, ou même du café, occasionnellement ou régulièrement, en petites ou grandes quantités, quel que soit votre prétexte ou votre excuse, votre esprit et votre corps en seront nécessairement affectés.

Si vous vivez une expérience méditative et que vous avez récemment consommé une substance, vous vous demanderez naturellement si ce que vous vivez actuellement est « réel » ou simplement un effet de cette substance.

Si l'expérience est négative, cela vous indique clairement la nécessité d'arrêter de consommer ces substances. Si l'expérience est positive, demandez-vous si vous vous

---

70 Héroïne, opium, LSD, cocaïne, crack, speed, ecstasy, etc.

contentez de vous bercer d'illusions en croyant être spirituellement digne d'une telle expérience, ou si vous exigerez désormais de vous-même « l'expérience authentique ».

Sur le plan mental, même si l'effet des substances semble agréable, il est en réalité néfaste. D'un point de vue méditatif, il n'y a aucun profit à en tirer, seulement de la perte ; ce n'est pas un raccourci vers l'expérience spirituelle, mais un obstacle constant.

Sur le plan physique également, quelle que soit la substance consommée, elle ralentira inévitablement votre progression en méditation. Par exemple, tant que vous fumez de l'herbe, du haschisch ou du tabac, vous ne pourrez pas pratiquer correctement la méditation sur la respiration. De même, si vous êtes ivre ou sous l'emprise de stupéfiants et que vous essayez de faire du yoga ou du tai-chi, vous constaterez que votre équilibre et votre coordination seront insuffisants.

Outre leurs effets directs sur le corps et l'esprit, les substances dont il est question ici ont toutes des implications spirituelles néfastes. Le simple fait de recourir à une substance quelconque – que ce soit pour apaiser les difficultés de la vie ou par pur hédonisme – constitue une faiblesse et un abandon spirituels. Que ces substances soient nocives ou de simples plaisirs futiles pour le corps et l'esprit, le simple fait de ne pas maîtriser la situation est révélateur d'une défaillance de l'âme. Soit on n'a pas suffisamment réfléchi aux enjeux, soit on n'a pas exercé sa volonté conformément à la raison.

Le développement spirituel exige de prendre pleinement sa vie en main. Il est impératif de se purifier complètement des influences matérielles artificielles, et ce, dès que possible. Bien sûr, cela ne se fait pas toujours instantanément, mais c'est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît (comme on le réalise plus tard, avec le recul). Utilisez tous les moyens à votre disposition.

Des services sociaux sont prêts à aider les toxicomanes de tous types. Le corps médical et les médecines alternatives proposent diverses solutions aux problèmes de dépendance au tabac et à l'alcool. Faites ce qui vous convient, mais faites-le ! Si vous êtes sincère dans votre pratique de la méditation et que vous refusez de faire semblant, soyez absolu et débarrassez-vous de tous les obstacles matériels sans délai et définitivement [71].

La pratique d'un ou plusieurs sports est très bénéfique dans cette quête d'une bonne santé physique. En marchant, courant, faisant du vélo, nageant ou jouant au ballon, vous constaterez rapidement par vous-même les effets néfastes de la consommation de substances ; et lorsque vous cesserez d'en consommer, le plaisir de l'exercice physique vous épargnera toute envie de retomber dans vos anciennes

---

[71] Une politique de tolérance zéro est celle qui a le plus de chances de réussir sur le long terme. Par exemple, un ancien fumeur n'a besoin que d'une seule bouffée de cigarette pour retomber dans ses vieilles habitudes ; il ne faut donc faire aucun compromis, même en théorie. Libéré de cette dépendance, on n'éprouve aucun regret, seulement un sentiment de soulagement et d'incrédulité face à l'attrait que l'on a pu avoir pour une telle chose.

habitudes. Continuez à méditer, car cela vous motivera et vous guidera.

18. te gave pas comme un idiot

La consommation de drogues n'est qu'un aspect d'un vice plus vaste : la recherche des sensations. Nos corps et nos esprits sont constamment avides de stimulations sensorielles – c'est leur nature même. C'est leur façon de s'affirmer, d'exprimer leur existence. Un tel goût pour les sensations, laissé sans contrôle, ne peut que nous affaiblir. Heureusement, nous possédons des ressources intérieures qui nous permettent de discerner et de maîtriser ces tendances : notre raison et notre volonté.

De nos jours, dans nos riches sociétés occidentales, la principale dépendance sensorielle de nombreuses personnes est tout simplement la nourriture. Bien sûr, se nourrir est naturel et nécessaire à notre vie et à notre santé, en quantités raisonnables. Mais certaines personnes grignotent pendant une grande partie de leurs heures d'éveil ; ou, si elles parviennent à limiter leur alimentation à des repas réguliers, elles mangent bien plus que nécessaire ou que ce qui est bon pour leur santé.

L'estomac plein n'est pas propice à la méditation. L'énergie nécessaire à la concentration est détournée vers la digestion. La nourriture a un effet soporifique, voire fatigant. C'est pourquoi les méditants contrôlent leur alimentation, non seulement la quantité et la fréquence des repas, mais aussi leur qualité. Il est conseillé d'éviter les aliments lourds et

difficiles à digérer, par exemple. Nombreux sont ceux qui adoptent un régime végétarien, à des degrés divers.[72]

Le sport (même une petite activité physique quotidienne comme la marche) est bénéfique pour la digestion, le développement de l'endurance et la récupération physique. L'exercice physique est énergisant et accroît la vigilance pendant la méditation, mais il ne faut pas s'enflammer au point de ne plus pouvoir se calmer. Pour éviter la somnolence pendant la méditation, un sommeil régulier et suffisant est nécessaire.

Paradoxalement, un bon moyen de réduire sa consommation alimentaire est de prendre le temps d'apprécier chaque repas : cultiver ses aliments (si possible) ou les acheter, les préparer et les cuisiner avec soin, mettre la table puis la débarrasser, faire la vaisselle. Manger devient alors un acte plus conscient, presque rituel [73]. Finalement, on prend le temps de distinguer le simple plaisir gustatif de la satisfaction d'une faim naturelle.

On prend progressivement conscience de l'impossibilité de jamais assouvir sa faim de sensations orales, et de la nécessité de résister à cette pseudo-faim, ne serait-ce que pour soulager son corps du stress d'une digestion incessante, sans parler de l'accumulation de graisse.

Tout cela est bien sûr évident et généralement connu. Mais il faut réellement prendre le contrôle. Pour ce faire, il faut réaliser qu'on en est tout à fait *capable* : en considérant

---

[72] Il ne faut évidemment pas non plus trop peu manger. Cela aussi stresse le corps et perturbe la méditation.

[73] Certains l'ont appelé « slow food », par opposition à la « fast food ».

l'éveil du désir comme quelque chose d'extérieur à soi, un simple phénomène qui peut influencer, et influence effectivement, notre libre arbitre, mais qui ne peut le submerger.

19. Limiter les interventions des médias

De nos jours, il est quasiment impossible pour la plupart d'entre nous d'échapper à l'influence, sous une forme ou une autre, des divers médias de communication. Alors qu'autrefois, nombre de personnes pouvaient passer la majeure partie de leur vie relativement isolées et à l'abri des influences extérieures, c'est aujourd'hui très difficile.

Bien sûr, autrefois, les relations familiales et les voisins du village pouvaient avoir, et avaient généralement, une influence considérable. Aujourd'hui, dans un contexte plus individualiste, au sein d'un monde bien plus peuplé et technologique, cette influence prépondérante émane des médias.

Le terme « médias » englobe essentiellement tous les supports d'information, de propagande et de divertissement, qu'ils soient de presse, cinématographiques ou électroniques. Romans et essais, journaux et magazines, films de fiction et documentaires, radio et télévision, Internet et téléphonie mobile : tels sont les principaux médias auxquels nous sommes exposés, à l'heure où j'écris ces lignes, dans ma région du monde.

En apparence, les médias sont libres (de tout contrôle gouvernemental) et concurrentiels. Mais, compte tenu de la pauvreté spirituelle et intellectuelle de la plupart des producteurs et des consommateurs, la plupart des médias tendent à développer, et à perpétuer un temps, certaines

croyances et valeurs communes. Nous appelons cette tendance quasi générale vers le plus petit dénominateur commun notre « culture ».

La pensée est standardisée et formatée en fragments faciles à assimiler, et la tendance du moment est diffusée à grande échelle. Bien que les modes soient de plus en plus éphémères, l'homogénéité persiste. Ceci reflète bien sûr la nature humaine : « l'homme est un animal social », et l'imitation est le ciment de la cohésion sociale.

Certes, tout n'est pas spirituellement néfaste dans notre culture, mais beaucoup de choses le sont, et il est important d'en être conscient. Il est par exemple crucial de prendre conscience de l'influence émotionnelle dévastatrice des bulletins d'information quotidiens, voire horaires, diffusés dans la presse, à la radio, à la télévision et dans les nouveaux médias. Privilégiant les mauvaises nouvelles, nous sommes bombardés d'informations qui semblent conçues pour susciter en nous des émotions négatives [74].

Tout cela alimente les sensations et les pensées vaines. Celui qui aspire à développer l'art de la méditation doit surmonter les fortes tentations que nous offrent les médias. Il est important de réduire ces stimulations sensorielles au strict minimum, car elles ne font que nous maintenir dans un état d'excitation constant. Nous ne pouvons véritablement

---

[74] La pitié pour les victimes de catastrophes naturelles, de crimes civils odieux, de guerres et de terrorisme. La colère envers les criminels, les dirigeants injustes, voire les articles mensongers et trompeurs. La haine envers ceux qui semblent détruire le monde, ou simplement en réaction à la haine d'autrui. Et ainsi de suite.

plonger au cœur de notre nature, accéder à une véritable connaissance de soi, si nous laissons de telles distractions nous dominer sans cesse.

Bien sûr, en tant que citoyens responsables et soucieux du bien commun, nous avons besoin d'informations pour fonder nos jugements et nos actions. Mais prenons en compte l'influence considérable des médias et demandons-nous quelle part de ces informations est réellement nécessaire à l'exercice de nos fonctions. En conséquence, cherchons à limiter autant que possible notre exposition à ces informations.

Progressivement, à mesure que l'on progresse dans la méditation, on réalise que la plupart des informations médiatiques constituent une interférence inutile dans nos vies, bloquant plutôt qu'améliorant notre contact avec la réalité. Les médias martèlent notre esprit d'images et de sons, et il faut beaucoup d'efforts et de temps pour s'en débarrasser. Il est plus simple de les empêcher d'y pénétrer dès le départ.

À cet égard, la musique pop représente un facteur particulièrement néfaste. Tel un virus mental, elle mémorise facilement les sons, même malgré nous. Elle se compose de ritournelles simples, généralement répétitives et souvent fortes, conçues pour s'ancrer dans l'esprit de quiconque les entend et y rester le plus longtemps possible. Ce phénomène engendre une accoutumance et une dépendance à ces sons, et pousse les gens à acheter le disque (comme les maisons de disques l'ont bien compris).

Cette « musique » diffère considérablement, de par ses propriétés adhésives, de la musique classique. Lorsqu'un tel

virus s'insinue dans notre esprit, il est parfois difficile de s'en débarrasser. On peut tenter d'écouter ou de se remémorer un autre son pour étouffer le premier. Ou bien le virus peut persister un certain temps, disparaissant de la conscience (bien que restant souvent en mémoire, pour réapparaître plus tard).

20. Oublie ton visage

Nous vivons à une époque de narcissisme exacerbé. De nombreuses entreprises multimilliardaires, comme les industries du vêtement et des cosmétiques [75], prospèrent en nous rendant égocentriques et en nous entretenant dans cet état. Bien sûr, il est important d'avoir une apparence soignée et de sentir bon ; mais ces préoccupations extérieures ont leurs limites. À un certain point, elles cessent d'être des expressions d'hygiène, de respect de soi et d'autrui, et deviennent des obsessions et des compulsions égocentriques.
La confusion entre le soi et son visage et son corps conduit aujourd'hui de plus en plus d'hommes et de femmes à passer une grande partie de leur temps devant un miroir. Cette culture du corps est du matérialisme dans son sens le plus radical. Elle témoigne d'un échec spirituel.
Certaines personnes se parlent à elles-mêmes devant le miroir. À mon avis, une personne qui agit ainsi souffre d'une profonde *aliénation de soi* . Regarder son reflet et parler à son image, comme s'il s'agissait d'une autre personne, est révélateur d'une confusion entre le soi et les aspects de l'ego. Pourquoi s'adresser à soi-même de manière si indirecte, alors qu'on peut le faire directement dans sa tête (ou à voix haute, mais sans miroir) ?

---

[75] Il convient également de mentionner l'industrie de la photographie et du film amateur, qui prospère grâce au désir des gens de s'attarder sur leur propre apparence physique.

Nombreuses sont les personnes qui contemplent longuement leur reflet, s'inquiétant de la forme et de la taille de chaque partie de leur corps, et en particulier de leur visage. Elles ont recours à des artifices pour dissimuler leurs défauts et mettre en valeur leurs atouts. Certaines passent des heures dans des salles de sport pour améliorer leur silhouette (non pas leur santé, mais leurs contours). D'autres vont jusqu'à recourir à la chirurgie esthétique (du visage, des seins ou des organes génitaux) [76].

De tels comportements sont contraires à la pratique méditative. En méditant, nous nous efforçons de ne pas nous identifier à notre visage ni à notre corps. Au début, ils nous paraissent très présents – car nous percevons le monde à travers notre visage et certaines parties de notre corps nous sont visibles, et en raison de l'intensité des sensations tactiles à l'intérieur du corps et aux surfaces de contact entre celui-ci et son environnement. Mais nous aspirons à devenir finalement véritablement « transparents » à ces impressions et à toutes les autres impressions phénoménales.

Cette transparence est telle qu'on en oublie son visage et sa silhouette. Au sens propre, on oublie ! Méfiez-vous même des rencontres fortuites avec un miroir. On peut se regarder occasionnellement dans un miroir, par exemple pour se coiffer ou se raser, mais dans ce cas, il ne faut pas regarder son visage en entier, et surtout pas ses yeux. Mieux vaut

---

[76] Parfois, au supermarché, je remarque des femmes dont le visage a été transformé en une sorte de monstre par la chirurgie esthétique. Se rendent-elles vraiment compte qu'elles sont embellies ? Je les plains sincèrement.

éviter les grands miroirs ; préférez les petits, ou contentez-vous des bords des grands miroirs [77].

Cela peut paraître futile au premier abord, mais il faut résister à la vaine attirance pour son reflet dans les miroirs si l'on souhaite se libérer de son ego. Une fois qu'on a oublié son apparence exacte (ce qui est possible, car les souvenirs s'estompent), on ne peut plus faire ressurgir d'images de « soi-même » pendant la méditation, et le poids de l'ego s'allège. Par ailleurs, la beauté (la vraie beauté) découle naturellement d'un mode de vie sain et spirituel.

[77] Je surnomme les suites d'hôtel avec un miroir mural dans la salle de bain, qui sont courantes de nos jours, des « paradis pour branleurs ».

21. Abandonnez la sensualité

Un certain niveau d'éveil spirituel est nécessaire pour surmonter une autre faiblesse courante de notre époque : la sensualité, que nous entendons ici *par désir et recherche des sensations sexuelles* . La sensualité englobe les fantasmes, les réminiscences et les anticipations sexuelles, car toute répétition mentale de l'acte sexuel provoque des sensations sexuelles, presque aussi efficacement que les actes sexuels eux-mêmes (et, de fait, la vie sexuelle de certaines personnes est entièrement imaginaire).

L'activité sexuelle est bien sûr normale et nécessaire d'un point de vue biologique [78], tout comme l'alimentation. Le problème, c'est qu'elle exerce une force très puissante sur notre corps et notre esprit, capable de nous entraîner dans une quête effrénée de gratification à tout prix. C'est particulièrement vrai lorsque nous sommes jeunes et que nos instincts et capacités reproductives sont à leur apogée. Mais cela peut aussi être vrai à la fin de la quarantaine et au début

[78] L'être humain n'existerait pas en tant que tel sans reproduction. De plus, les relations sexuelles qui ne visent pas spécifiquement la reproduction ou n'y aboutissent pas sont biologiquement justifiées, car elles contribuent au maintien des liens familiaux, essentiels à la survie du couple et de leurs enfants. Cette perspective biologique constitue d'ailleurs la « voie médiane » juive en matière de sexualité – une doctrine plus modérée que celle que l'on trouve dans d'autres religions, fondée sur l'idée générale que la vie sur terre (si elle est vécue correctement) est une bonne chose, voulue par le Créateur.

de la vieillesse, lorsque beaucoup s'accrochent à leurs capacités sexuelles déclinantes (pour séduire et performer).
D'un point de vue méditatif, l'un des problèmes liés à la sexualité est l'énergie qu'elle dissipe, énergie qui serait mieux employée à l'épanouissement spirituel. Sans énergie suffisante, la méditation ne peut être ni longue ni profonde. La perte de sperme chez l'homme (et je suppose qu'il existe un phénomène équivalent chez la femme), même involontaire, constitue un frein à la progression spirituelle ; ce frein est d'autant plus important si elle est provoquée volontairement.
Plus largement, la sensualité détourne l'attention des choses essentielles de la vie, des questions profondes. Elle renforce la confusion entre le soi et l'ego [79]. Elle réduit les préoccupations à des futilités, les rendant superficielles. Leurs pensées deviennent futiles et lubriques, leur langage empli de grossièretés. Ils ne parviennent plus à se concentrer ni à penser clairement.
Une fois esclave de la sensualité, on devient dépendant de la réceptivité et de la complicité d'autrui. Quand un partenaire est disponible, tout semble aller pour le mieux un temps. Mais lorsque les relations se fragilisent, se compliquent ou cessent d'exister, de nombreuses difficultés émotionnelles et

[79] Observez, à titre d'indicateur, l' *audace* qui finit par se lire sur le visage de ceux qui se livrent à des actes sexuels contre nature. Ces personnes confondent leur effronterie, leur impudence et leur insolence avec de l'assurance. Elles clament leur « fierté gay », ne faisant que masquer leur profonde tristesse et leur honte. Mais même les relations hétérosexuelles (même fondées sur « l'amour ») ont leurs conséquences, exacerbant le narcissisme et l'égoïsme.

sociales surgissent. Parfois, la colère est telle qu'elle dégénère en violence physique. On perd un temps précieux à tenter de « réparer » le couple ; et bien souvent, la situation ne fait qu'empirer. La vie se trouve alors terriblement embourbée – pour ce qui, au final, n'a que peu de valeur : de simples sensations !

On considère souvent l'« amour romantique » comme la justification ultime du sexe (hormis le lien affectif et la reproduction) [80]. Pourtant, la plupart des relations sexuelles ne reposent pas sur l'amour, mais sur le désir [81]mêlé de possessivité et de dépendance. Le mot « amour » est brandi comme un vernis, un mensonge séduisant ; celui qui ment se ment même à lui-même pour rendre son mensonge plus crédible aux yeux de son partenaire. Le véritable amour que deux personnes peuvent sincèrement éprouver n'a rien à voir avec le sexe : il repose sur le respect mutuel, la confiance et le soutien.

Bien sûr, l'attirance sexuelle pour les personnes du sexe opposé est normale et naturelle. Lorsqu'un homme voit une jolie jeune fille ou une jeune femme, bien faite et fraîche, il

---

80 Il s'agit, nous disent les historiens, d'un argument relativement récent.

81 La luxure peut être égoïste (auquel cas on recherche sa propre satisfaction sans se soucier du plaisir, voire de la douleur, du partenaire) ou coopérative (auquel cas les actes sexuels impliqués s'apparentent davantage à une masturbation mutuelle). Il est important de noter que la luxure coopérative est parfois confondue avec l'amour. Quant aux relations sexuelles avec des prostituées (dont certaines sont, soit dit en passant, des partenaires non consentantes – de véritables esclaves), elles reposent indéniablement sur la luxure, mais leur cynisme inhérent ne les justifie en rien.

ne peut rester insensible ; et de même, une femme est attirée par un homme. Ce sont des instincts biologiques, inscrits dans nos gènes, qui assurent la perpétuation de notre espèce. Sans cela, nous n'existerions pas. Il faut accepter ce fait et en tenir compte lorsqu'on cherche à préserver sa chasteté. Il est bon de se rappeler que « la grâce est illusoire et la beauté éphémère » [82].

Considérez vos pulsions et désirs sexuels comme de simples visiteurs, des événements passagers qui ne pourront jamais vous dominer si vous ne le permettez pas. La force de caractère est possible, voire facile, et très enrichissante. Ne tirez aucun plaisir, même des sensations fugaces, pas même en rêve. Gardez votre esprit et vos mains purs. La pureté des pensées, des paroles et des actes est essentielle à la réussite spirituelle. Et elle apporte aussi le bonheur.

82 Proverbes 31.

22. À propos de la « libération sexuelle »

Contrairement à ce qu'enseigne la psychologie populaire, la prétendue libération sexuelle est en réalité un asservissement aux passions. Les plaisirs sexuels de toutes sortes peuvent procurer un soulagement momentané face à la pression des pulsions sexuelles, mais leurs effets spirituels (et même physiques et psychologiques) à long terme sont généralement dévastateurs.

La masturbation n'est pas une solution aux pulsions sexuelles, mais un problème supplémentaire. Elle diminue la puissance sexuelle, l'énergie et la santé en général ; elle réduit l'estime de soi et la confiance en soi, et diminue l'attrait pour le sexe opposé ; elle engendre des conflits intérieurs et rend mélancolique [83]. Aussi fortes que soient les pulsions, elles peuvent être surmontées. Ne vous adonnez jamais à la masturbation : cela n'en vaut pas la peine !

Aujourd'hui, se faisant passer pour des « sexologues », des psychologues, des journalistes et autres influenceurs

---

83 De plus, j'estime qu'elle attire nombre de personnes vers l'homosexualité, ou du moins accroît leur tolérance à son égard, et ce pour deux raisons : premièrement, la masturbation est un acte intrinsèquement ambigu sexuellement, puisque l'homme ou la femme qui s'y adonne joue de fait les deux rôles sexuels, actif et réceptif ; deuxièmement, les stimulants pornographiques utilisés présentent souvent des images de personnes du même sexe (en couples ou en groupes), ou pire encore, de personnes du même sexe (ou du sexe opposé) dans des situations homosexuelles. Un tel comportement licencieux est contraire au progrès spirituel.

affirment sans vergogne aux jeunes que la masturbation est inoffensive, voire bénéfique. Or, de tels enseignements et encouragements sont en réalité spirituellement destructeurs ; leurs objectifs sont, en fin de compte, commerciaux et politiques. Ils ne servent qu'à asservir les individus à leurs pulsions les plus viles et, par conséquent, à les affaiblir physiquement, psychologiquement et socialement.

Ce sont les mêmes faiseurs d'opinion et « libérateurs sexuels » qui ont popularisé **la pornographie** et **l'homosexualité dans la société moderne** . Des pratiques sexuelles qui, il y a moins d'une génération, étaient considérées comme parmi les plus laides et dépravées, sont apparemment devenues à la mode et sont défendues avec une indignation « vertueuse » [84]. Les effets destructeurs de tels comportements ignobles, sur les individus et sur le tissu social, sont délibérément ignorés. Ne soyez pas une victime de la mode ; ne croyez pas ces personnalités médiatiques qui prétendent libérer (des restrictions et règles morales) alors qu'en réalité elles asservissent (aux sensations). Elles cherchent simplement à justifier leur grossièreté et leur perversité d'esprit en souillant autrui.[85]

---

84 Ce renversement des rôles moraux doit être remarqué et compris, surtout par les jeunes inexpérimentés.

85 Ne les laissez pas vous répéter sans cesse « c'est normal, c'est naturel » – ce qui est assurément *faux* . Tout dépend de l'origine d'une opinion. Si une personne est spirituellement basse, ses opinions seront forcément confuses. À l'inverse, si une personne est spirituellement élevée, sa pensée sera d'autant plus claire. Il n'est pas nécessaire d'adhérer à une tradition pour condamner l'homosexualité : il suffit de mener une vie pure pour constater par soi-même la corruption spirituelle qu'elle engendre

Viennent ensuite , sans aucun doute, **la pédophilie** et **la bestialité** . Aujourd'hui, ces pratiques sont condamnées et illégales, mais pour combien de temps encore ? Je viens de lire sur Internet que des efforts sont déjà déployés pour changer cela [86]. D'un point de vue spirituel, il s'agit d'une évolution logique : une fois que les vannes de la sensualité sont suffisamment ouvertes, les individus perdent la raison et deviennent esclaves de passions de plus en plus étranges. L'anormal finit par paraître normal.

Il est bon et sage d'avoir certaines inhibitions. Quiconque aspire à un progrès spirituel doit apprendre à *maîtriser* ses pulsions et comportements sexuels. Cela concerne toute sensualité, quelle que soit sa forme, de la plus normale à la plus déviante. Contrôlez vos pensées, vos paroles et vos actes ; souvenez-vous : d'abord viennent les pensées tentantes, puis les paroles encourageantes, et enfin les actes.

En la matière comme en toutes autres, la séquence psychologique des événements est la suivante [87]: d'abord, nous percevons quelque chose (ou quelqu'un, par exemple une belle fille) ; ensuite, nous l'évaluons, en le trouvant

---

chez ceux qui en sont atteints. S'y opposer n'est pas un simple préjugé religieux, comme le prétendent ses partisans, mais une intuition éclairée, fruit de la pureté spirituelle.

86 Des pédophiles aux Pays-Bas sont en train de créer un parti politique pour faire pression en faveur de l'abaissement de l'âge légal des relations sexuelles de 16 à 12 ans et pour autoriser la pornographie infantile et la bestialité. Ce parti, qui prévoit de s'enregistrer demain, affirme vouloir à terme supprimer la limite d'âge pour les relations sexuelles (alerte info worldnetdaily.com, 30/05/2006).

87 S'appuyant en grande partie sur des descriptions issues de la psychologie bouddhiste.

agréable (ou désagréable) ; puis nous désirons avoir un contact plus étroit ou plus permanent avec lui (ou l'éviter) ; viennent ensuite les imaginations (qui alimentent le désir en projetant sa satisfaction) et les rationalisations (afin d'intégrer, même artificiellement, l'idée d'une telle action à notre système de croyances) ; enfin, nous passons à l'action (et devons finalement en assumer les conséquences).

Affirmer que nous possédons le libre arbitre revient à admettre que nous pouvons, à chaque étape du cours des événements, intervenir dans notre comportement intérieur ou extérieur, et l'interrompre ou le modifier – même si cela ne signifie pas que cette bonne volonté puisse devenir plus difficile à exercer au fil du temps. Pour prendre conscience de cette liberté de choix, il faut comprendre que les perceptions, les affections, les appétits, les fantasmes et les justifications qui précèdent l'action volontaire ne sont que *des influences* (d'intensité variable) sur cette action ; elles ne peuvent jamais la *déterminer* .

L'intervention la plus simple consiste à éviter la première impression, c'est-à-dire à se tenir délibérément à l'écart des tentations potentielles ou à détourner le regard lorsqu'elles se présentent accidentellement. Ensuite, on peut remettre en question cette impression et suggérer que l'objet n'est pas aussi attrayant qu'il n'y paraît. On peut aussi admettre que l'objet est attrayant en soi, tout en évitant le désir en soulignant ses inconvénients. Si le désir persiste, on peut encore se maîtriser en s'abstenant de toute imagination ou rationalisation qui le renforce et le rend plus probable.

Enfin, aussi faibles que nous ayons été jusqu'à présent, nous pouvons encore, au dernier moment, renoncer à l'acte répréhensible en question ; ou, une fois l'acte enclenché, nous pouvons encore changer de cap. Cela peut devenir de plus en plus difficile, mais cela reste en notre pouvoir. C'est pourquoi nous sommes tenus moralement (et légalement) responsables de nos actes – et ce pouvoir de choisir constitue aussi notre plus grande dignité en tant qu'êtres humains. Alors ne dites jamais « Je ne peux pas m'en empêcher » – ce serait mentir pour vous excuser !

23. Pratiquer le détachement

Comme indiqué précédemment, **la souffrance** est une réponse personnelle négative à des stimuli visuels, auditifs, olfactifs, gustatifs, tactiles, ou à des sensations ou émotions de toute nature, qui ont été, sont actuellement ou seront vécus (pour quelque raison que ce soit) comme douloureux ou comme une perte de plaisir. Il s'agit d'une réaction *attitudinale ou volitionnelle. Réponse* de l'âme à certaines informations réelles ou potentielles – une réponse de rejet, de désir ou de tentative d'éviter ou de se débarrasser de certains objets psychologiquement désagréables.

Il convient de noter qu'il existe un équivalent positif à cette réaction : la **jouissance** . Cette attitude, ou volonté, envers les sensations ou impressions mentales perçues comme positives (c'est-à-dire agréables ou correspondant à la disparition de la douleur), consiste à désirer ou à tenter de saisir ou de retenir certains objets. Il ne faut pas confondre jouissance et plaisir. La jouissance est au plaisir (et à la négation de la douleur) ce que la souffrance est à la douleur (et à la négation du plaisir).

La souffrance et la jouissance sont donc les deux faces d'une même pièce – que l'on peut (à l'instar des bouddhistes)

appeler **attachement** [88]. Il ne s'agit pas de phénomènes, mais de réactions spirituelles à des phénomènes ; il est important de le noter. Autrement dit, tandis que le plaisir et la douleur relèvent du corps et de l'esprit, la jouissance et la souffrance sont des expressions directes de l'âme.

En cas de souffrance, nous tirons de la douleur de la douleur ou du manque de plaisir : nous sommes tristes, déprimés, etc., *face à* des expériences négatives. En cas de plaisir, nous tirons du plaisir du plaisir ou de la réduction de la douleur : nous sommes joyeux, euphoriques, etc., *face à* des expériences positives. Cela concerne principalement la douleur ou le plaisir présents, mais aussi les douleurs ou les plaisirs remémorés ou anticipés.

La souffrance consiste à ajouter de la douleur à une autre (ou à un manque de plaisir) ; elle amplifie et prolonge la douleur en renforçant notre vulnérabilité. Par exemple, imaginons qu'un automobiliste s'installe brutalement sur la place de parking où je suis arrivé le premier ; la première réaction est la douleur face à cette impolitesse, à la perte de ma place et à la perspective d'en devoir chercher une autre ; mais si je laisse la colère monter en moi, c'est là la souffrance supplémentaire.

De même, la jouissance consiste à tirer du plaisir d'un plaisir accru (ou d'une douleur diminuée). Par exemple, supposons que le conducteur impoli éprouve du plaisir à avoir trouvé la

---

88 Ceci n'est là, bien sûr, qu'une facette de la connotation du terme « attachement », qui englobe toutes les affections et tous les appétits : les goûts et les dégoûts, les désirs et les aversions, les espoirs et les craintes, etc. Voir mon ouvrage *Volition and Allied Causal Concepts* , chapitre 10.

première place de parking ; s'il commence à s'en féliciter et à s'en vanter auprès de son passager, c'est là le plaisir supplémentaire que procure la jouissance.

Le détachement ou l'ascétisme, ou (de façon moins péjorative) **le non-attachement** , consiste à prendre conscience de *la distinction entre* l'attachement de soi aux plaisirs ou aux douleurs, et les objets, événements, sensations, impressions mentales, idées, etc., agréables ou douloureux en soi. Une fois cette conscience développée, on devient capable de *s'abstenir de Tirer* du plaisir du plaisir et de la douleur de la douleur, c'est-à-dire être capable de cesser d'associer les sensations agréables ou douloureuses à la jouissance ou à la souffrance. Une telle association (c'est-à-dire un tel attachement) ne fait, en dernière analyse, qu'aggraver inutilement le problème posé par le plaisir et la douleur.

La douleur est reconnue de tous comme une influence négative sur la volonté ; cependant, si nous ignorons ou surmontons cette influence, nous la transformons en un instrument de renforcement de la volonté. De même, il est essentiel de comprendre que le plaisir peut être une influence négative si nous nous y attachons ; il est donc tout aussi sage de se détacher du plaisir que de la douleur. Ces deux pôles doivent être traités de la même manière, car *on ne peut s'affranchir de l'un tout en restant dépendant de l'autre* .

Pour se détacher de la douleur, il faut aussi se détacher du plaisir. On ne peut être hédoniste et espérer éviter la souffrance ou le déplaisir. Dès l'instant où l'on s'autorise à jouir du plaisir (c'est-à-dire à s'y accrocher), on s'expose à la

souffrance (c'est-à-dire à tenter de l'éviter, de la repousser ou de la fuir). Les deux relèvent de la même dépendance spirituelle, de la même affliction. Il faut renoncer à la jouissance du plaisir ou à la douleur atténuée pour accéder à la véritable liberté.

Il est certes plus facile de renoncer à la souffrance qu'au plaisir. Mais il faut comprendre que ces deux habitudes alimentent l'ego (ou plus précisément, l'identification au complexe corps-esprit). Si l'ego se nourrit de plaisir, il continuera d'alimenter la souffrance. On ne peut évidemment pas se défaire de telles habitudes du jour au lendemain ; mais, avec douceur, on peut les éliminer progressivement.

Ainsi, lorsque vous éprouvez des plaisirs, ne vous y attardez pas et ne cherchez pas à les amplifier, comme nous avons tous tendance à le faire, mais considérez-les plutôt avec méditation. Cela vous permettra également de vous libérer des souffrances, c'est-à-dire de les contempler sereinement, sans les craindre ni chercher à les minimiser.

Il est intéressant de connaître les causes ou les raisons des plaisirs et des souffrances, mais finalement assez secondaires. Les méditants ne s'attardent pas à rechercher dans leur histoire les sources précises de leurs problèmes psychologiques ; la psychanalyse freudienne est elle-même une forme d'attachement et de confusion avec les phénomènes. La méditation vise proactivement à remédier aux causes profondes des problèmes et à les prévenir, tout comme un mécanicien répare une voiture sans avoir besoin de savoir comment elle a été accidentée.

À la base de la souffrance comme du plaisir se cache une forme de profond mécontentement. La souffrance exprime cet état par l'apitoiement sur soi ; le plaisir, par la recherche de réconfort. L'opposé de ces deux réactions est le contentement . Il ne s'agit pas seulement de l'opposé de la souffrance, mais bien de l'antithèse de la souffrance *et* du plaisir [89]. C'est la libération de l'esprit des phénomènes matériels et mentaux passagers, quelle que soit leur polarité, la libération des fluctuations des émotions aléatoires.

Le détachement ne signifie pas un détachement feint ou forcé (ce dernier sens étant péjoratif, mais non exclusif). Il ne s'agit pas d'une paralysie émotionnelle, comme celle de quelqu'un qui s'est construit des défenses rigides contre ses émotions. Il consiste à rester calme et serein, sans être figé ni refoulé. C'est « être zen », c'est-à-dire ne pas s'emporter pour un rien. Avec une pratique régulière et approfondie de la méditation, le détachement devient naturel.

Il est important de le souligner, afin d'éviter tout malentendu : recommander le « non-plaisir » (au sens défini ci-dessus) ne signifie *pas* être *contre* le plaisir. Être

---

89 La plupart des traductions de textes bouddhistes assimilent le bonheur à la souffrance ; or, c'est inexact. Le terme de contentement est plus approprié ici, et il est le contraire non seulement de la souffrance, mais aussi de la jouissance, comme nous l'avons expliqué. Il est important de noter que le contentement n'est pas une émotion, un sentiment passif de l'âme, mais *une attitude* , une posture volontairement choisie. Le terme de bonheur est peut-être mieux réservé à la béatitude ultime de l'éveil, car nul ne peut être considéré comme véritablement heureux s'il n'a pas atteint définitivement cette réalisation.

impassible n'est pas être apathique. Naturellement, le plaisir est préférable à la douleur, voire à l'absence de sensation.
Si l'on éprouve du plaisir (ou si l'on est soulagé d'une douleur), tant mieux ; il n'y a aucun mal à cela. Il n'y a aucune raison, par principe, de rejeter le plaisir en tant que tel lorsqu'il se présente ; ni même de l'éviter si on le voit venir – ce serait d'ailleurs une autre forme d'attachement. Par ailleurs, il ne faut pas chercher à prolonger ou à intensifier un plaisir existant ; et, a fortiori, il ne faut pas le rechercher pour lui-même ni passer son temps à en rêver lorsqu'il nous manque. Un tel comportement hédoniste ne peut qu'engendrer du malheur (tristesse, ressentiment, conflits, faiblesse, etc.) – il n'en vaut pas la peine.
Il convient toutefois de noter que, compte tenu des polarités en jeu, notre position face à la souffrance n'est pas entièrement symétrique à celle que nous venons de formuler concernant la jouissance. Notre conseil d'éviter la souffrance n'implique pas logiquement une acceptation fataliste de la douleur en tant que telle. Dans le cas de la douleur, si l'on peut l'éviter (avant qu'elle ne survienne) ou s'en débarrasser (après qu'elle survienne), il convient bien sûr de le faire, en l'absence de considérations plus impérieuses s'y opposant.
Il convient d'agir ainsi, car la douleur entrave la conscience et la volonté, comme cela est particulièrement évident dans les situations tragiques (telles que certaines maladies ou la torture). Le problème de la souffrance ne se pose que lorsque la douleur devient l'obsession, c'est-à-dire lorsque toute douleur (réelle ou imaginaire) est insupportable. Une hypersensibilité à la douleur est spirituellement néfaste.

Il est naturel de protéger et de soigner les attributs de notre âme, corps et esprit, et même de veiller à leur bien-être. La question est de savoir dans quelle mesure ces préoccupations et ces aspirations sont biologiquement bénéfiques, et à quel moment elles deviennent nuisibles en elles-mêmes. La limite est atteinte lorsque nos préoccupations et aspirations les plus matérialistes commencent à entraver ou à nuire à nos valeurs spirituelles, qui sont fondamentalement plus importantes.
L'attitude préconisée ici est donc la suivante : ni un hédonisme exacerbé ni un ascétisme extrême, mais la modération et la sagesse.

PARTIE 4 :
QUELQUES MÉDITATIONS ASSISES

24. Temps, lieu et posture

Les chapitres suivants ne constituent pas un guide pas à pas de la méditation, mais visent plutôt à aider le lecteur à gérer certaines difficultés pratiques qui peuvent survenir au cours de la méditation. Mais d'abord, quelques mots pour débuter…

Quand méditer ? En principe, n'importe quand, mais en pratique, vous obtiendrez de meilleurs résultats en choisissant un moment où votre environnement vous offre un maximum de calme et de tranquillité. Personnellement, je trouve le milieu de la nuit particulièrement propice à la méditation : presque aucun bruit ni image ne vient perturber le calme, et l'on peut alors atteindre une profonde concentration. Bien sûr, préparez votre environnement en conséquence ; par exemple, éteignez votre réfrigérateur si vous l'entendez.

Mais il n'y a pas de règle absolue : certaines de mes séances de méditation les plus enrichissantes ont eu lieu le matin ou le soir. Le matin, on est bien reposé et les pensées ne se sont pas encore multipliées ; mais on peut être impatient de méditer, sachant qu'on a beaucoup à faire dans la journée. Le soir, on peut être fatigué et avoir l'esprit envahi par les pensées ; mais parfois, le fait que la journée soit terminée permet d'atteindre une méditation profonde.

Essayez différents moments pour méditer et trouvez celui qui vous convient le mieux, de jour comme de nuit. Cela peut

varier : par exemple, votre envie de méditer peut différer entre la semaine et le week-end. Au fil de votre pratique, votre moment préféré évoluera peut-être.

À quelle fréquence et pendant combien de temps faut-il méditer ? En principe, aussi souvent et aussi longtemps que possible ! Certains grands maîtres auraient médité plusieurs jours d'affilée et suivi ce rythme intense pendant des années. Les débutants comme nous devraient simplement faire de leur mieux. L'important est de *s'engager à méditer régulièrement* et d'augmenter progressivement le temps consacré à cet exercice.

Si vous débutez, instaurez un minimum de 10 minutes par jour. J'utilise un réveil (pas trop bruyant) pour être sûr de ne pas méditer moins longtemps que prévu. Au début, pratiquez la méditation à n'importe quel moment de la journée où vous êtes disponible. Cela vous permettra d'essayer différents horaires, en fonction de votre routine. Après une semaine ou deux, fixez-vous un horaire régulier, par exemple le matin avant le petit-déjeuner ou le soir avant de vous coucher.

Une fois cette première discipline acquise, augmentez la durée à 20 minutes par jour et maintenez ce rythme pendant quelques semaines. Vous pouvez aussi, plutôt que d'augmenter la durée par séance, essayer de pratiquer deux fois par jour pendant la même durée et observer les résultats. Augmentez ensuite progressivement la durée totale quotidienne : d'abord à une demi-heure, puis à 40 minutes, puis à une heure, puis à 90 minutes, et ainsi de suite.

N'exagérez pas, cependant, car l'important n'est pas la durée de votre méditation en une seule séance ou en une journée.

L'essentiel est de méditer *chaque jour, sans faute, pendant la durée que vous avez décidé de respecter* . Une fois que vous avez trouvé un rythme de méditation quotidien qui vous convient, tenez-vous-y ; ne réduisez pas la durée.

Cette règle s'explique par le fait que les effets de la méditation sont progressifs et cumulatifs. Il faut du temps pour que les changements profonds qu'elle peut engendrer se produisent en vous. Les choses se mettent en place petit à petit, si vous leur en laissez le temps. Ne soyez pas trop ambitieux et n'essayez pas de méditer trop longtemps trop vite, au risque d'être déçu. De même, ne méditez pas trop peu longtemps, si vous le pouvez, car une durée trop courte pourrait s'avérer insuffisante pour obtenir des résultats notables.

Notez que le week-end, vous pourriez rester assis plus longtemps et/ou plus souvent qu'en semaine. Mais là encore, si vous le faites, il est préférable d'en faire une habitude.

Où méditer ? En principe, on peut méditer n’importe où. Mais en pratique, il est préférable de choisir un endroit relativement calme, où personne ne risque de vous déranger. Si vous êtes à l’extérieur, il est agréable de faire face à un paysage naturel ; mais il ne faut pas qu’il y ait trop d’activité devant vous. Si vous êtes à l’intérieur, mieux vaut être face à une fenêtre ou à un mur neutre plutôt qu’à un espace encombré de meubles ou d’objets.

En résumé, évitez d'avoir dans votre champ de vision des éléments susceptibles de vous distraire, directement ou indirectement, en associant des idées stimulant la réflexion. De même, ne vous placez pas là où vous entendez la

musique ou les conversations de vos voisins. Cependant, les bruits de fond ne doivent pas vous empêcher de méditer s'ils ne sont ni trop forts ni trop persistants. Il en va de même pour les autres stimulations sensorielles.

Allez aux toilettes avant de vous asseoir. L'air que vous respirez pendant votre méditation doit être frais ; ouvrez une fenêtre quelques instants si nécessaire. Votre corps doit être maintenu au chaud, mais pas au point de vous endormir. Portez des vêtements amples pour ne pas gêner la circulation sanguine ni la respiration. Desserrez votre ceinture pour que votre ventre soit libre de ses mouvements. Enlevez vos lunettes.

Qu'est-ce qui **est assis** Quelle est la meilleure **posture** pour la méditation ? La posture idéale est la position du lotus, c'est-à-dire assis en tailleur, le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit sur la cuisse gauche. Cette posture est optimale car elle procure au corps une sensation de stabilité et d'unité pendant la méditation. Pour la plupart d'entre nous, en Occident, cette position n'est cependant pas facile à adopter ; et si elle est forcée ou excessive, elle peut endommager les genoux. Mais sachez que, si vous êtes prêt à faire l'effort sur la durée, il existe des exercices de yoga qui vous y préparent [90].

---

90 Par exemple, la marche du papillon (assis, les plantes des pieds jointes, et effectuer de légers mouvements de flexion-extension des genoux ou de balancement latéral) et la marche du corbeau (assis, les fesses contre les talons, les mains sur les genoux, puis marcher). Ces exercices nécessitent bien sûr du temps pour porter leurs fruits.

La posture suivante la plus efficace est le « demi-lotus » : assis sur un coussin, pliez une jambe en plaçant un pied sur la cuisse opposée, puis pliez l'autre jambe *sous* la première. Pratiquez le demi-lotus des deux côtés de manière égale, et avec le temps, vous pourrez atteindre le lotus complet. Une troisième option consiste à s'asseoir en tailleur, les deux jambes repliées – la plupart des gens peuvent tenir cette position brièvement ; mais, à mon avis, elle n'est pas idéale pour la méditation, car le dos a tendance à se courber et le maintenir droit demande un effort constant.

Une autre posture courante consiste à s'accroupir, jambes tendues, sur la plante des pieds tournée vers le haut (la posture du « diamant ») ; c'est une posture confortable si vous y parvenez. Il est déconseillé de s'asseoir par terre, jambes repliées vers l'extérieur, car cela provoque une torsion anormale des genoux.

Si vous trouvez ces postures orientales trop douloureuses à maintenir longtemps, ou si vous ne pouvez tout simplement pas les adopter [91], ne laissez pas cela vous dissuader de méditer : asseyez-vous simplement sur une chaise ! La méditation est avant tout une pratique non physique, même si la douleur physique peut être un objet de méditation et que la transcender par la méditation peut être extrêmement satisfaisant. Vous n'avez pas besoin de ressembler à un Bouddha pour méditer. Faites simplement preuve de pragmatisme et choisissez la posture qui vous convient.

Si vous vous asseyez sur une chaise, ne posez ni votre dos ni vos bras sur un support ; asseyez-vous sur le bord de la

91 Par exemple, si vos genoux sont abîmés ou fragiles.

chaise ou utilisez un tabouret. Ne vous asseyez pas sur un canapé ; il est également déconseillé de méditer avachi ou allongé. Le siège ne doit être ni trop haut ni trop bas, de sorte que vos jambes forment un angle droit et que la plante de vos pieds repose à plat sur le sol, les genoux écartés de la largeur des épaules. Si le siège que vous utilisez est très bas, croisez légèrement les jambes, en posant le bord extérieur de vos pieds au sol [92].

L'important, quelle que soit la position assise, est de garder le dos et la nuque droits. S'asseoir partiellement sur un coussin soutient le bas du dos et contribue à redresser la colonne vertébrale. Étirez votre colonne vertébrale comme si elle était attachée au coccyx et que vous la tiriez vers le haut depuis une force située au-dessus de votre tête. Votre torse doit rester droit. Mais ne bombez pas le torse et ne rentrez pas le ventre ; au contraire, ramenez vos épaules vers l'arrière et détendez-les vers le bas (de façon symétrique), et laissez votre ventre se relâcher.

La tête devrait donner l'impression de flotter au-dessus du cou (permettant une circulation énergétique optimale à travers les *chakras*). Inclinez-la légèrement vers l'avant, en rentrant le menton ; mais ne vous y accrochez pas. Ne laissez pas votre tête s'incliner vers le bas (cela indique des pensées pesantes) ; et ne la laissez pas tomber en arrière non plus (ce mouvement d'évitement des objets visibles indique la peur ou l'arrogance).

---

92 Mais cela bloque quelque peu la circulation sanguine dans les pieds.

Détendez votre visage : bouche, front et yeux. Regardez droit devant vous, les yeux légèrement baissés. Ne fixez aucun objet en particulier, mais laissez votre regard se reposer sans s'attarder sur la zone devant vous. Si vous vous surprenez à être trop distrait par les stimuli visuels, fermez les yeux un instant et recentrez-vous sur vous-même. Si, les yeux fermés, vous pensez trop, rouvrez-les.

Posez vos mains sur vos genoux ou vos cuisses, sans vous appuyer. Vous pouvez aussi joindre vos mains sous votre nombril (sur ou au-dessus de vos cuisses), une main sur l'autre, paumes vers le haut et pouces se touchant légèrement [93]. Respirez librement et calmement. Vérifiez et corrigez régulièrement votre posture tout au long de la séance. L'idéal est de la maintenir et d'éviter tout mouvement correctif.

Une fois bien installé(e), choisissez mentalement une technique de méditation (comme la pleine conscience de votre respiration) qui vous semble appropriée à votre état d'esprit actuel. Concentrez-vous fermement sur la méthode choisie et ne la relâchez pas jusqu'à la fin du temps imparti. Ne relâchez pas votre attention ; ne laissez pas votre esprit vagabonder et vous distraire de cette concentration.

Si vous méditez longtemps et que vous vous sentez bloqué à mi-parcours (par exemple, en raison d'une agitation mentale ou d'une forte nervosité), il peut être bénéfique de vous lever et de marcher très lentement et en pleine conscience pendant

---

93 Il s'agit du « *mudra cosmique* », prisé des méditants zen. Il existe bien d'autres possibilités, que vous pourrez découvrir ailleurs. L'important est de faciliter la circulation de l'énergie interne et d'éviter de la bloquer, quelle que soit la position des mains.

quelques instants. Terminez toujours vos séances de méditation par quelques minutes de cette « méditation en marchant », en synchronisant vos pas avec votre respiration (à raison d'une ou deux respirations par pas).

À la fin de votre méditation, évitez de soumettre immédiatement vos sens à des stimuli intenses, et ne vous lancez pas directement dans la réflexion ou l'action. Évitez les expériences ou activités perturbatrices ; sinon, votre équilibre mental pourrait être fragilisé dans les heures qui suivent. Maintenez cet état méditatif aussi longtemps que possible.

25. Observez les mécanismes de la pensée

Il est normal que des pensées surgissent pendant la méditation. Pour commencer, considérez-les avec bienveillance et sans jugement ; il ne s'agit pas de les combattre. L'objectif est de comprendre le fonctionnement de la pensée avant de pouvoir prétendre la maîtriser.

Pour le novice en introspection, la pensée apparaît comme une longue suite d'activités mentales obscures, un événement mental unitaire qui défile à toute vitesse, presque incontrôlable. Progressivement, à mesure que l'on acquiert de l'expérience, on apprend à analyser ses processus de pensée de diverses manières.

Le domaine de ce que nous appelons « pensée » est très vaste, bien plus vaste que certains ne l'imaginent. Au sens le plus large, ce terme désigne *tout contenu de la conscience autre que les expériences directes apparentes* de la matière, de l'esprit ou de soi. Il exclut donc, premièrement : les perceptions purement sensorielles ; deuxièmement : les perceptions mentales lorsqu'elles ne sont pas considérées comme symbolisant ou se référant à quelque chose qui les dépasse ; et troisièmement : les intuitions de soi et/ou de ses fonctions.

Remarquez d'abord les différentes *spécificités Les formes* de la pensée. Les pensées peuvent, comme on le suppose généralement, prendre la forme de « verbalisations »,

c'est-à-dire de phrases verbales « dans la tête [94]» ou prononcées à voix haute, à soi-même ou à autrui. Mais certaines pensées prennent la forme de visualisations (souvenirs visuels ou imaginations) et de leur équivalent auditif (« auditorisations », pour reprendre l'expression consacrée) – des projections mentales audiovisuelles (que l'on pourrait plus généralement appeler « perceptualisations »), qui peuvent ou non impliquer des mots.

Il convient de noter que les souvenirs concrets semblent être le stockage d'expériences passées ; tandis que les imaginaires concrets sont des projections mentales sur ce que pourraient être le passé, le présent et/ou le futur, voire des fictions sans localisation temporelle précise.

De plus, ce que nous appelons communément « pensée » correspond souvent plus précisément à des actes de volonté, ou vèleités (actes de volonté naissants), ou intentions (de vouloir), ou évaluations. Nous connaissons la plupart de nos actes de volonté personnels, ainsi que nos vèleités, intentions et évaluations, directement par intuition (ou aperception). Cette connaissance de soi peut être mémorisée ; et, à leur tour, ces souvenirs intuitifs peuvent servir d'éléments à l'imagination.

Ces représentations de la volonté peuvent s'accompagner ou non d'images audiovisuelles et/ou de pensées verbales. On

94 Ou, comme on disait autrefois, « dans son cœur ».

peut aussi, par une volonté simulée [95]intérieurement (avec ou sans perceptions et/ou verbalisations), *projeter mentalement* volonté, velléité, intention ou valeur sur soi-même *ou sur autrui* (par exemple, je peux ainsi imaginer que la fille que je désire me désire en retour).

Nombre de nos pensées sont ou impliquent des jugements de valeur, qui peuvent être positifs ou négatifs. Ces pensées constituent nos affections et nos désirs, et génèrent souvent des réponses émotionnelles, corporelles et/ou mentales. Ces charges émotionnelles peuvent à leur tour engendrer d'autres pensées sur le même sujet, et modifier nos évaluations initiales. Les pensées peuvent également exprimer des émotions par le biais de mots ou d'intentions préverbales, ou encore par des représentations audiovisuelles (par exemple, une femme qui pleure et gémit).

Il convient également de noter le domaine abstrait et conceptuel que nous semblons dériver des domaines perceptifs (matériels et mentaux) et intuitifs (connaissance de

---

95 Il est important de noter que la volonté simulée n'est *pas* une simple représentation visuelle de la volonté, car la volonté est insubstantielle, c'est-à-dire non phénoménale (connue uniquement par intuition). Si j'imagine mon bras bouger, il ne s'ensuit pas que j'imagine bouger mon bras (par la volonté qui provoque ce mouvement). Je dois soit ajouter conceptuellement « supposons que je le bouge », soit, plus concrètement, produire volontairement un micromouvement représentatif, une légère sensation de mouvement, ou simplement l'intention de bouger, dans mon bras physique, ici et maintenant. Cette volonté *symbolique* , où une volonté réelle se substitue à une volonté imaginée, sous-tend souvent les projections mentales concernant ses propres actes de volonté ou ceux d'autrui (dans le passé, le présent, le futur, ou sans repère temporel ou spatial).

soi) concrets. Ces derniers, relevant de l'expérience, servent de données et de tremplin à nos raisonnements, comparaisons et contrastes, conceptualisations, vérifications logiques, théories, rationalisations et à tous les aspects non expérientiels de nos croyances.

En résumé, nos pensées sont constituées de nombreux éléments formels différents. Une seule « pensée » peut impliquer diverses combinaisons de ces différents éléments formels.

Il convient de noter en particulier qu'une pensée apparemment purement verbale implique la projection mentale des sons des mots (ou, très rarement, des images visuelles des mots écrits) et des intentions qui donnent sens à ces mots. Très souvent, sans qu'on s'en aperçoive, se cachent derrière ces mots des souvenirs et des imaginations visuelles et auditives supplémentaires, ainsi que des événements volitionnels et évaluatifs et des phénomènes émotionnels, qui enrichissent encore davantage les éléments verbaux.

Les logiciens analysent plus en détail les pensées verbales en les décomposant en « formes logiques », en se référant à leur contenu sémantique. Par exemple, « X est Y » est une forme logique, « X est supérieur à Y » en est une autre, et ainsi de suite. Il convient également de tenir compte des distinctions grammaticales, telles que la première personne, la deuxième personne, etc., ou encore les temps du verbe (passé, présent, futur). De telles analyses du discours permettent de clarifier et d'évaluer nos processus de pensée.

Les logiciens, et en réalité tous les penseurs, s'intéressent bien sûr à la vérité et à la fausseté des idées. Il est important,

dans ce contexte, de distinguer le raisonnement déductif (analytique) du raisonnement inductif (synthétique). Le premier peut aboutir à la vérité ou à la fausseté, le second seulement à des probabilités (degrés) de vérité ou de fausseté. La plupart des activités de pensée font appel aux deux types de raisonnement.

Mais *durant la méditation* , l'évaluation épistémologique de nos pensées ne nous intéresse guère, car cela ne ferait que les perpétuer et les multiplier. Nous adoptons une posture d'observation réceptive, plutôt qu'une posture active de recherche. Il nous faut bien sûr observer avec honnêteté, c'est-à-dire ne pas déformer ni éluder l'information dont nous disposons, afin d'en garantir la véracité. Mais nous devons, avec discipline, reporter à plus tard toute réflexion plus complexe sur ces données.

Tout ceci constitue un premier niveau d'analyse du phénomène de la pensée : l'identification de ses éléments. Ces éléments sont généralement combinés en différents ensembles, ou *scénarios* . Par exemple : j'imagine une scène où je dis à mon amie : « Chante-moi une chanson ! » et elle répond : « Non, je compte rentrer chez moi. » Notez que tout cela se passe dans ma tête ; mon amie n'y est pour rien (bien que, si elle existe réellement, elle ait pu par le passé se comporter de manière similaire).

Les éléments de ce scénario sont les suivants : « J’imagine [toute la scène] » ; « Je m’imagine dire quelque chose (chanter, etc.) à quelqu’un » ; « J’imagine que cette personne a l’intention de rentrer chez elle » ; « J’imagine que cette personne répond verbalement ». Chacun de ces éléments est

en soi une pensée, et ils s'assemblent pour former le scénario global, non pas nécessairement par simple addition (comme les perles d'un collier), mais souvent de manière imbriquée (les uns dans les autres).[96]

Nous avons tous tendance à reproduire les mêmes *schémas* de pensée. Par exemple, un homme malheureux en amour s'imaginera sans cesse qu'une femme qu'il aimerait séduire le repousse. Une autre façon d'analyser la pensée est *l'analyse thématique* . Celle-ci met en lumière la force motrice principale qui sous-tend le processus de pensée. Une chaîne de pensées est mue par le désir ; une autre par l'avarice (la cupidité) ; une autre par la justification de soi ; une autre par les liens familiaux ; une autre par la curiosité scientifique ; une autre par la piété ; et ainsi de suite.

Il est important de distinguer ces différents aspects de la pensée. Lorsqu'une pensée surgit pendant la méditation, si vous parvenez instantanément à analyser sa structure et à en comprendre les causes, elle cesse de vous absorber autant. Son caractère absurde et futile apparaît alors clairement. Vous devenez relativement insensible au pouvoir hypnotique de vos pensées et pouvez vous en détacher plus facilement.

Pour aller plus loin, il convient de distinguer deux aspects de ce que nous appelons l'esprit : les aspects volitionnels et les aspects inconscients-involontaires. Ces derniers pourraient

---

96 Il existe une infinité de scénarios possibles, d'une complexité et de nuances très variables. J'imagine X ; je m'imagine en train d'imaginer X. J'ai l'intention de faire X ; je crois que j'avais l'intention de faire X hier ; je crois que je ferai X demain. J'imagine M. Y en train de faire l'activité X ; j'imagine M. Y ayant l'intention de faire X. Etc.

(dans le cadre de notre propos) être désignés comme « l'esprit automatique ». Cet « esprit » semble posséder une volonté propre, opposée à la nôtre. Toutefois, il ne s'agit là que d'une figure de style, car l'esprit automatique est dépourvu de volition ; il n'est qu'une construction théorique, que nous tenons, par métaphore, pour responsable de nos pulsions inconscientes, de nos actes involontaires, etc.

Les souvenirs et les pensées qui surgissent et se poursuivent (dans une direction ou une autre, pendant un certain temps) de manière apparemment spontanée et automatique, en méditation (et dans le reste de la vie), sont des productions du cerveau dont nous ne sommes pas nécessairement directement responsables. Mais ils ne sont généralement pas aussi aléatoires et désordonnés qu'ils le paraissent ; non, ils sont guidés par nos désirs, nos aversions, nos espoirs, nos peurs, etc. Et ces affections et ces appétits ne sont pas de simples coïncidences, mais les conséquences de l'évolution de l'âme (le moi) au fil du temps, avec certaines préférences et certains choix d'action.

Autrement dit, elles impliquent une forme de volonté, à un moment ou à un autre, même si ce n'est qu'à un niveau de conscience très rudimentaire. Une fois que nous prenons conscience de notre responsabilité personnelle, au moins indirecte, face à des pensées apparemment aléatoires, il devient plus facile de les surmonter en méditation. Elles deviennent plus intimes et plus faciles à apprivoiser. Il est important d'observer comment les pensées « aléatoires » surgissent pendant la méditation :

> Je peux ressentir une charge émotionnelle en moi. Je réalise que je souffre un peu. Je peux (ou supposer que je peux) attribuer ce sentiment à quelque chose que quelqu'un a dit ou fait – par exemple, une remarque philosophiquement erronée. J'essaie alors d'apaiser cette souffrance en préparant, ou en planifiant de préparer, une contre-mesure – par exemple, les contre-arguments que je vais avancer pour corriger l'erreur. Cela m'amène à réfléchir à différentes options.

Ainsi, la pensée s'emballe sans cesse. Nous nous laissons happer par ce cycle, cherchant à corriger les injustices ou à améliorer notre situation d'une manière ou d'une autre. C'est le « samsara », l'enchevêtrement et le vagabondage incessant de notre esprit. Il vaut mieux ignorer la souffrance et les chimères, et aller de l'avant. Il vaut mieux agir que réagir. Le mieux est d'être content, serein et satisfait. La pensée, aussi aléatoire qu'elle puisse paraître, a toujours des causes sous-jacentes.

La conscience méditative de ses pensées peut se décrire comme le fait de se placer mentalement au-dessus de ses propres flux de pensée, de manière à les observer avec un certain détachement. Dans cette posture de spectateur impassible, les pensées apparaissent comme de simples *événements mentaux* auxquels on ne participe pas outre mesure – de simples fluctuations d'activité relativement objectives. On parle parfois de « conscience de soi » (à mon avis, de manière inexacte).

Il convient toutefois de distinguer la conscience simultanée de ses pensées de la conscience a posteriori de celles-ci. La

première est plus difficile à atteindre, bien qu'elle devienne plus aisée à mesure que l'esprit s'apaise. La plupart des prises de conscience de pensées surviennent après coup ; il s'agit en réalité de la conscience des derniers échos et des souvenirs des pensées, plutôt que de la conscience des pensées elles-mêmes. La conscience simultanée est suffisamment puissante pour transcender les pensées en plein essor, tandis que la conscience rétrospective nous permet de nous y laisser faiblement absorber pendant un court instant.

Il est important de noter que la méditation elle-même suscite des pensées initiales. Les instructions de méditation sont des pensées, tout comme les observations philosophiques et les réflexions sur la méditation. Ces pensées sont parfois utiles, voire nécessaires à la méditation ; mais il faut savoir s'en détacher, sous peine de passer à côté de l'essence même de l'exercice. On peut alors orienter sa méditation par des intentions et des volontés silencieuses.

Lorsque je me donne des instructions en méditation, comme « essaie de compter ta respiration », « reviens à la pleine conscience de ta respiration » ou encore « bien, maintenant, lâche prise sur toutes les techniques », j'agis comme mon propre guide ou gourou. Ce rôle est d'abord nécessaire pour réguler son activité méditative et tenter d'atteindre un état d'esprit favorable par le chemin le plus court et le plus efficace. Chaque séance est différente à cet égard, il n'existe donc pas de méthode standard. Cependant, plus on médite souvent et longtemps, plus vite on y parvient et plus on peut se libérer de tout discours intérieur.

La méditation est en grande partie un processus empirique de découverte de soi. Personne ne peut nous indiquer la voie à l'avance ; nous devons l'apprendre progressivement par la pratique. La méthode repose principalement sur l'essai-erreur, bien que des réflexions philosophiques puissent éclairer nos voies, nos moyens, ainsi que nos buts et nos fins. Ainsi, la pensée n'est pas entièrement négative ; elle peut nous guider, nous motiver et nous inspirer. Cependant, en excès, ces pensées peuvent devenir des obstacles ; il convient donc de les gérer avec précaution et de les abandonner au plus vite.

26. Arrêtez de penser inutilement

Remarquez que la méditation comporte certains « paradoxes ». Vous souhaitez cesser toute volonté – mais c'est un acte d'action majeur ! Vous voulez être pleinement présent en tant que sujet, attentif à tout ce qui se passe, et pourtant vous ne voulez rien changer : vous ne voulez pas cesser de fantasmer ou de penser, mais seulement observer ce qui se passe – mais cela, bien sûr, « change tout » ! Vous voulez dépasser votre « ego », ce « moi » pesant et omniprésent, qui est une fiction, une extrapolation erronée des phénomènes, vous voulez qu'il disparaisse – et pourtant, vous n'êtes jamais aussi « présent » que lorsque vous y parvenez !

De tels dilemmes peuvent parfois, au début, sembler déroutants, voire paralysants. Nous avons l'impression de vouloir résoudre la quadrature du cercle. Nous nous retrouvons pris dans des nœuds difficiles à démêler. Cela aussi alimente la réflexion. Là encore, il nous faut apprendre à trancher le nœud gordien et à aller de l'avant. L'essentiel est de comprendre que lorsque le discours s'enlise ainsi, cela ne signifie pas que l'action envisagée est impossible. Il s'agit d'un problème de discours, non d'action. Poursuivez votre méditation et mettez de côté toutes les spéculations philosophiques (réservez-les pour un autre moment, lorsque vous ne méditez pas).

Ne blâmez pas les autres pour les problèmes que vous rencontrez en vous-même ou dans votre vie. Évitez de porter

des jugements négatifs sur autrui, car ce n'est qu'une façon de détourner l'attention de vos propres problèmes. Ne laissez pas les émotions négatives surgir et envahir votre conscience – ni dégoût, ni ressentiment, ni colère, ni haine. Secouez-les au plus vite (et c'est possible à tout moment). De telles pensées et émotions sont inutiles et nuisent à la paix intérieure.

De même, évitez de vous complaire dans les choses qui vous procurent du plaisir. Laissez-les passer sans avidité. Pensez : mon corps et mon esprit m'appartiennent, ils sont liés à moi et j'en suis en partie responsable, mais ils ne sont pas moi, ils ne doivent pas être confondus avec mon âme. Lorsque je m'attache à des sensations, des pensées ou des émotions, positives ou négatives, je me confonds avec des choses qui me sont véritablement extérieures.

Lorsque vous parvenez à interrompre le flux de vos pensées, un processus de pensée passif se met en place, constitué d'échos, de bribes et de prétextes pour les poursuivre. C'est comme si votre esprit (automatique) cherchait à vous inciter à penser, car il se sent mal à l'aise ou vulnérable face au silence intérieur. L'une de ces pensées passagères peut finir par vous happer, tel un poisson pris à l'hameçon ; elle vous entraîne alors dans un long voyage, jusqu'à ce que vous preniez conscience de la situation et que vous y mettiez fin.

Cette tendance sous-jacente à la pensée peut être perçue comme un « bruit de fond », sans lequel la pensée disparaît. Le contenu de l'esprit n'est qu'un hologramme, une projection intérieure de lumière et de son sans substance réelle ; en leur absence, il n'y a pas de pensée. Lorsque nous

nous laissons absorber par nos pensées, nous donnons libre cours à cette tendance. Plus précisément, si nous ne désactivons pas le « pilote automatique » de l'esprit, celui-ci nous entraîne irrésistiblement dans des spirales de pensées.

Dans cette perspective, on peut comprendre et éprouver de la compassion pour les personnes submergées par leurs pensées, parfois au point de commettre des crimes apparemment « contre leur gré ». Si nous n'avons pas pris l'habitude de contrôler nos pensées, elles acquièrent une dynamique propre et peuvent nous inciter à commettre des actes regrettables. Il faut un effort pour endiguer les tendances anarchiques de l'esprit. Ce n'est pas chose aisée, surtout si l'on tente de le faire « par la force ». La meilleure approche consiste plutôt à apaiser l'esprit en douceur et progressivement par la méditation.

Pour maîtriser ses pensées, il est conseillé de prendre l'habitude de parler peu, voire pas du tout [97]. Dans un premier temps, limitez vos *monologues au strict nécessaire* ; évitez les discussions interminables, qu'elles soient intérieures ou à voix haute. Utilisez votre esprit efficacement. Le monologue est important et difficile à maîtriser, mais il est encore plus important et difficile d'éviter les discussions inutiles avec autrui, sur divers sujets.

Dans un dialogue, deux esprits, voire plus, s'activent, échangeant des idées qui alimentent la conversation. Des élans de pensée spontanés chez l'un en stimulent d'autres chez l'autre. Il se peut qu'il n'y ait aucun lien entre les propos

---

97 À proprement parler, cela inclut le fait de parler *par écrit* (ce que je fais justement en ce moment) !

des personnes concernées. Le plus souvent, on se parle à soi-même plutôt qu'à l'autre. On semble simplement vouloir libérer par la parole une énergie accumulée [98]. On cherche toujours quelque chose à ajouter, pour être sûr d'avoir épuisé son stock de ressources conversationnelles.

Une autre sage précaution consiste à minimiser l'exposition à des stimuli tels que les actualités, que ce soit dans les journaux, à la télévision ou sur Internet. La plupart des journalistes semblent déterminés à susciter en nous un maximum d'inquiétude et de colère, en nous bombardant d'un flot incessant d'informations négatives et exaspérantes. Il est probablement préférable d'ignorer tout cela et de se concentrer sur des préoccupations spirituelles.

Notre esprit peut être plus ou moins « élastique », c'est-à-dire capable de retrouver rapidement ou lentement la paix intérieure. Lorsqu'on s'assoit pour méditer, il reste dans notre esprit une certaine « rémanence » de sons et d'images, qui met un temps variable à s'estomper. Les émotions peuvent être particulièrement tenaces. Certaines personnes retrouvent peut-être la paix intérieure plus rapidement que d'autres (et, de même, une même personne peut parfois y parvenir plus rapidement qu'à d'autres moments).

De même que dans le domaine physique, la peau d'un jeune retrouve rapidement sa souplesse après avoir été pincée, tandis que celle d'une personne âgée met plus de temps, de

---

98 Dans certains cas, ce processus est déclenché et entretenu par un besoin apparent d'attention ; comme si les gens avaient besoin d'être reconnus pour exister, d'être écoutés et de recevoir une conversation. La conversation sert aussi, bien sûr, de moyen de créer des liens sociaux.

même, dans le domaine mental, l'élasticité mentale varie d'un individu à l'autre. Cela concerne non seulement les images et les sons, mais aussi les émotions ; par exemple, une montée de colère peut s'apaiser rapidement ou difficilement. Et cette idée peut s'étendre à toutes les pensées ; par exemple, face à une inquiétude, il est possible, à différents degrés, de cesser d'y penser.

Si nous souhaitons atteindre l'état méditatif d'être « dans le présent », nous devons évidemment nous entraîner à avoir un esprit plus flexible – un esprit capable de désactiver une pensée à volonté.

Le moyen le plus simple d'atteindre le calme mental est de s'abstenir de toute pensée dès le réveil (ou même au milieu de la nuit) avant de méditer. Évitez de laisser vos pensées s'attarder avant de vous installer pour méditer ; ainsi, l'effort à fournir sera grandement facilité. Il est également judicieux de *vous connecter à votre aspiration profonde* à l'éveil et à votre amour de la méditation, afin d'être pleinement motivé et de concentrer votre attention avec sincérité lors de votre préparation.

Lorsque vous vous asseyez, concentrez immédiatement votre attention sur le point d'où jaillissent vos pensées. *Allez jusqu'à la source même de leur formation, au plus profond de votre esprit, et empêchez-les d'apparaître* (vous n'aurez ainsi plus besoin de les réprimer). C'est une technique efficace et étonnamment simple : un raccourci vers une présence mentale stable dans l'instant présent. Sans rien chercher, asseyez-vous simplement… et asseyez-vous… et asseyez-vous encore.

27. Gérer les distractions

Dans le judaïsme, la notion d'« impureté » renvoie à l'idolâtrie, aux mains ensanglantées, à la sexualité immorale et à d'autres méfaits spécifiques ; il existe différents degrés de pureté et d'impureté. Dans le bouddhisme, cette notion est beaucoup plus radicale : elle concerne (presque) toute pensée, car la pensée est considérée comme une agitation de l'esprit qui obscurcit sa clarté naturelle.

Selon le judaïsme, les pensées et les actions impures engendrent la souffrance : sentiments de honte, de culpabilité, de regret, de remords, de reproche, de laideur, de souillure, d'obscurité, de confusion, de conflit, de douleur, etc. Par exemple, si l'on fait un rêve érotique étrange, on se sent souillé au réveil ; si l'on commet une perversion similaire dans la vie réelle, la souffrance n'en est que plus grande. Le bouddhisme va plus loin et enseigne que toutes les pensées et actions ordinaires sont polluantes, car elles nous « chargent de karma » et nous aveuglent à la clarté cristalline de la réalité ultime.

Dans l'un des koans de *La Porte sans porte* [99], deux moines zen se disputent pour savoir si un drapeau qui flotte au vent est en mouvement ; leur maître (le sixième patriarche) intervient, affirmant que ce n'est ni l'un ni l'autre, mais plutôt

---

[99] Recueil du moine Mumon. Voir *Zen Inspirations* . Éd. Miriam Levering. Londres : Duncan Baird, 2004. (p. 114.)

leur esprit qui est en mouvement. Il y a des années, lorsque j'ai lu ce récit pour la première fois, je l'ai interprété comme une prise de position en faveur de l'école bouddhiste centrée sur la seule force de l'esprit ; mais aujourd'hui, je le comprends – un peu mieux, paraît-il – comme un enseignement pratique.

Des événements se produisent tout autour du méditant (dans son environnement mental et matériel). Notre tendance naturelle est de nous jeter sur la moindre tentation. Or, le méditant doit faire preuve de maîtrise de soi, car chaque impulsion l'empêche d'atteindre une véritable quiétude mentale. Il ne doit pas être esclave des événements, mais demeurer impassible. Maintenir le calme mental exige un engagement ferme de la volonté. Le moyen le plus simple d'y parvenir est de concentrer son attention à un niveau plus profond.

Si nous plaçons notre esprit (ou plus précisément notre attention) à la surface des choses, il a tendance à s'attacher à des distractions extérieures ou à des pensées passagères. Nous nous laissons absorber de manière inappropriée. Le koan mentionné plus haut nous enseigne que cet « attachement » mental ne signifie pas seulement que l'esprit adhère passivement aux phénomènes éphémères, mais qu'il se déplace activement pour les saisir, voire les rechercher. Il ne s'agit pas d'un phénomène statique, mais dynamique. L'attention est rarement immobile longtemps ; *elle passe constamment* d'un objet à l'autre.

Ainsi, le terme « attachement » désigne ici non seulement le fait de fixer son attention sur un objet étranger à la

méditation, mais aussi *l'action* de transférer cette attention d'un objet aléatoire à un autre. Ce mouvement se répète sans cesse, de sorte que l'esprit ne se fixe jamais sur un objet de méditation précis. Pour enrayer cette réaction excessivement nerveuse, il faut éviter les mouvements d'attention compulsifs ou obsessionnels. Il convient de cultiver une attitude plus sereine et de se tourner davantage vers l'intérieur.

Un maître zen [100]m'a longtemps réprimandé avec colère pour mon agitation pendant la méditation, en me criant : « Ne bouge pas ! » Cette exhortation doit être comprise non seulement physiquement, mais aussi mentalement, et même spirituellement. Les mouvements physiques découlent des mouvements mentaux, qui, eux, seraient dénués de sens sans les mouvements de l'âme, c'est-à-dire l'instabilité de son attention. Si l'esprit demeure stable, le mental s'apaise et le corps suit.

Si des perturbations intérieures ou extérieures vous assaillent – qu'elles se manifestent par des images, des sons, des émotions ou toute autre modalité phénoménale – considérez-vous comme *transparent* à leur égard. Elles vous traversent sans pouvoir vous affecter. Elles ne sont que des turbulences dans le paysage. Elles sont toutes des manifestations d'un domaine parallèle et distinct du domaine spirituel dans lequel vous reposez en toute sécurité. Vous pouvez l'observer, mais il ne peut vous émouvoir.

---

100 Le moine japonais Roshi, qui dirigeait un centre zen sur le mont des Oliviers à Jérusalem depuis plusieurs années, est décédé en 1979.

En méditation, il est utile de considérer les distractions et les événements environnants comme relevant du samsara. Le samsara est une force puissante et omniprésente qui capte notre attention et nous tire vers le bas, nous éloignant de la paix et de la liberté de l'absorption méditative.

C'est comme un marécage, où les sables mouvants sont omniprésents. Nos plaisirs et nos succès nous y entraînent, nous y faisant prendre goût et nous incitant à y rester. Nos peines et nos échecs nous y retiennent également, par leur impact psychologique négatif et en nous poussant à chercher frénétiquement des moyens d'en échapper [101].

Mais le samsara se transforme en son contraire, le nirvana, dès l'instant où l'on considère toutes les choses et tous les événements, positifs comme négatifs, comme des occasions de progrès spirituel. Ils offrent la matière exigeante nécessaire au travail sur soi. Grâce à nos efforts pour transcender leur influence par la méditation et d'autres pratiques, nous pouvons atteindre le vrai bonheur et une paix durable.

Le samsara n'est pas fondamentalement un problème « extérieur ». Ce ne sont ni vos sautes d'humeur, ni vos douleurs, ni les personnes malveillantes qui le composent. C'est quelque chose d'intérieur : votre perception personnelle

---

101 Le bruit que vous entendez et votre désir de silence ou de sons plus agréables. La laideur que vous voyez et votre aspiration à la beauté. Le mal qui vous entoure et votre désir de bien. Les conflits et votre aspiration à la paix. Les problèmes et votre aspiration à trouver des solutions. Les soucis et votre désir que tout aille bien. Les échecs et votre aspiration à la réussite. La douleur que vous ressentez et votre désir d'y mettre fin ou de trouver du plaisir. Tous ces aspects font partie du samsara.

de ces choses et événements qui fait toute la différence. Si ces éléments vous perturbent et vous font dévier de votre chemin, vous êtes soumis au samsara. En revanche, si vous restez intérieurement serein et persévérant, vous en êtes véritablement libéré.

Lorsque les maîtres zen affirment que la réalisation n'est « ni le samsara ni le nirvana », ils veulent dire qu'il n'est pas nécessaire d'être littéralement transporté hors de ce monde matériel et mental vers une autre dimension. L'illusion d'un environnement mental et physique désagréable et contraignant peut tout aussi bien, et plus rapidement encore, se dissiper par un simple changement d'attitude. Dès l'instant où l'on se détache de son influence, on est déjà libre. On peut se trouver au cœur de cet environnement, mais il ne pourra plus avoir le même effet sur nous.

Où que vous soyez et quelles que soient les circonstances – entouré de personnes agréables ou désagréables, en prison ou dans un cadre luxueux, en bonne santé ou malade – si vous êtes au-dessus de tout cela, si vous restez centré et attentif, vous y êtes déjà. C'est suffisant : nul besoin de plus. La réalisation n'est pas un lieu, comme un paradis ; c'est une liberté intérieure (spirituelle).

De nombreux proverbes et récits zen soulignent ce principe. Par exemple : « Coupe du bois, porte de l'eau » ou « Quand tu as soif, bois ; quand tu as faim, mange ». Ou encore l'histoire du maître zen qui, en criant de douleur, décevait l'un de ses élèves, lequel avait confondu sérénité et insensibilité.

Il est bon de noter dans ce contexte que de nombreuses affirmations apparemment paradoxales du bouddhisme (comme « ni samsara, ni nirvana ») ne sont pas conçues comme des énoncés logiques de faits, mais comme des recommandations psychologiques.

De prime abord, de telles affirmations semblent faire appel à une sorte de « logique tétralemmatique », au mépris des lois de la pensée. Elles semblent affirmer la possibilité de la contradiction (c'est-à-dire dire que « X et non-X » peuvent être vrais) ou nier la nécessité de l'exhaustivité (c'est-à-dire dire que « ni X ni non-X » ne sont pas nécessairement faux).

De telles affirmations paradoxales sont incompatibles avec la logique ordinaire : elles sont en réalité inconcevables et *ne peuvent être intégrées au discours qu'en dissociant les mots employés de leur signification* . Ces affirmations incohérentes sont généralement proposées par ou à des personnes ignorant la logique, dans le but trompeur de surpasser les autres par le discours [102].

---

102 Autrement dit : si je dis « X » et que vous dites « non-X », une troisième personne intervient et dit « à la fois X et non-X », et une quatrième la contredit en disant « ni X ni non-X ». Mais si l'on poursuit ainsi, le débat est sans fin ; car un autre interlocuteur pourrait dire « à la fois [à la fois] et [ni l'un ni l'autre] », et ainsi de suite *à l'infini* . Puisque le tétralème nie les lois d'identité, de non-contradiction et du tiers exclu, tout est permis, et personne ne peut gagner une discussion. Si personne ne peut distinguer le réel de la fiction, comment les partisans du tétralème peuvent-ils s'affranchir de cette règle (la leur) et prétendre que leur logique paradoxale s'applique à la réalité ? Un tel discours est absurde. Seule la thèse selon laquelle les lois de la pensée sont universellement applicables a un sens.

Mais si l'on examine de plus près certaines affirmations mystiques, qui semblent communiquer une vérité profonde et sage, on s'aperçoit que leur apparente antinomie ne tient qu'à une imprécision verbale. Elles ne se rapportent pas aux faits, mais à *notre rapport aux* faits. Elles ne signifient pas que les objets désignés par X et non-X peuvent coexister ou être tous deux absents, mais plutôt que *nos intentions envers* ces objets peuvent être adoptées ou rejetées.

Il est donc parfaitement cohérent de recommander, en méditation, de ne pas s'enfermer dans des affirmations catégoriques telles que « Ceci est X » ou « Ceci n'est pas X », mais plutôt de garder l'esprit ouvert. Il ne s'agit pas d'affirmer qu'une chose puisse être « à la fois X et non-X » ou « ni X ni non-X », mais simplement de conseiller de s'abstenir de tout jugement sur la question, c'est-à-dire de la considérer comme non pertinente (du moins dans les circonstances présentes). Il s'agit simplement d'une invitation à relâcher sa faculté rationnelle un instant et à se contenter d'observer les choses telles qu'elles sont, sans interférence discursive.

Dans le cas précis du zen, l'affirmation « ni samsara, ni nirvana » peut sembler paradoxale, puisque le nirvana désigne originellement la négation du samsara. Cependant, dans le contexte présent, l'intention est de nous rappeler que nous ne devons pas plus *rechercher* le nirvana que le samsara, car cette quête est tout autant un obstacle si notre attachement porte sur le nirvana que sur le samsara. Cela ne nie pas la valeur du nirvana, mais nous rappelle simplement que *sa recherche* nous maintient prisonniers du samsara,

puisque celui-ci est le domaine de l'existence attachée, indépendamment de ce à quoi nous sommes attachés.

28. Assis, oubliant

En méditation, la pensée apparaît comme un produit de l'inconscience, car il faut un effort de conscience supplémentaire pour prendre conscience de ses pensées comme un observateur – comme des événements inscrits dans le champ mental, allant et venant sans notre pleine participation. Pendant la méditation, je regarde derrière moi et vois une longue traînée de pensées éparses et de mouvements corporels qui, à la réflexion, me semblent de vaines pertes de temps et d'énergie, de simples agitations.

La méditation est un instrument essentiel de développement spirituel. Méditer consiste à amener l'âme à cesser consciemment de réagir aux agitations et aux perturbations habituelles du corps et de l'esprit, afin de laisser transparaître la réalité telle qu'elle est, en nous et autour de nous. La méditation vise, en premier lieu, à développer une capacité d'immunité aux distractions, qu'elles soient externes ou internes.

La méditation n'est donc ni bavardage intérieur ni manipulation, ce qui ne ferait qu'aggraver le problème à résoudre. Elle n'est pas un artifice ; elle est la nature. Ce n'est pas une méthode pour produire des visualisations ou des sons extraordinaires à des fins de divertissement ou d'exaltation religieuse. Au contraire, nous recherchons par elle le calme et le silence intérieurs. Même tenter de reproduire des

expériences méditatives passées, aussi intéressantes qu'elles aient pu paraître, est contre-productif.
Il s'agit essentiellement, comme le décrit une conception zen, de « rester assis tranquillement, sans rien faire ».
Une méthode de méditation simple et directe est connue sous le nom de « méditation assise et de l'oubli ». Son nom la décrit parfaitement : en la pratiquant, on apaise le corps et l'esprit. Les sensations et les pensées sont comme de la poussière soulevée ; laissons-la se déposer et évitons d'en remuer davantage. N'oublions pas qu'on ne peut pas déposer la poussière par la force, cela ne fait que la soulever davantage. La volonté requise ici est donc celle de la non-action et de la maîtrise de soi (contre toute activité physique et mentale).
Nos pensées sont composées de sensations (à travers tous les sens), de perceptions mentales (les équivalents mentaux des perceptions sensorielles), de souvenirs, d'imaginations visuelles et auditives, d'anticipations et d'attentes, et de discours théorique, y compris le discours sur la méditation actuelle, ce qui signifie : abstractions, conceptualisations, formulation de propositions, développement d'arguments et de contre-arguments, et organisation des connaissances.
Hormis les premières étapes de la perception et de la sensation au présent – c'est-à-dire la connaissance de l'ici et maintenant –, toutes les étapes ultérieures de la pensée reposent sur la mémoire. Par conséquent, si nous souhaitons intensifier notre contact cognitif avec l'ici et maintenant, ce qui est le premier objectif de la méditation, nous devons

apprendre à mettre la mémoire de côté un instant, c'est-à-dire à tout *oublier* .

Oubliez *le lieu et le moment* où vous vous trouvez. L'apparence de l'appartement où vous êtes assis, son adresse, la ville, le pays, la planète ; l'heure, le jour, le mois et l'année. Tout cela n'est que souvenir. Si vous êtes pleinement concentré sur l'ici et maintenant, juste devant vous, vous devriez pouvoir ignorer tous les autres lieux et moments.

Oubliez même *votre propre identité* . Qui vous êtes, votre nom, votre apparence, vos relations familiales et amicales, les épisodes passés de votre vie, votre situation actuelle, vos soucis financiers et vos projets d'avenir : tous ces détails sollicitent la mémoire et doivent donc être oubliés pendant la séance de méditation. Se souvenir, c'est permettre au cerveau de contribuer à des images mentales et à des intentions qui ne sont pas immédiatement liées à l'expérience présente.

On pourrait considérer la mémoire comme un « karma » emmagasiné : elle reflète et fait écho aux expériences vécues, étendant le domaine sensoriel (matériel) à l'esprit. Nos fantasmes et nos pensées théoriques, fondés sur des souvenirs retraités de diverses manières, peuvent également être vus comme des amas de « karma », portant et perpétuant des expériences passées au-delà de leur existence naturelle. Le terme « karma » est ici approprié, car cet emmagasinement d'expériences a des conséquences sur notre vie intérieure et extérieure.

Les souvenirs font bien sûr partie intégrante de l'expérience présente lorsqu'ils surviennent ; mais dans ce contexte, il faut les considérer comme des éléments extérieurs qui nous

distraient des expériences plus directes. Au début, bien sûr, les souvenirs sont inévitables et doivent être traités comme de pures expériences ; mais progressivement, il s'agit de les écarter en privilégiant sans cesse le moment présent.

La méditation assise, ou « oubli en silence », ne vise pas à effacer définitivement tous les souvenirs, mais à contrôler progressivement leur accès à la conscience. Au lieu d'un flux involontaire et anarchique qui distrait et perturbe la pensée, on développe un flux plus maîtrisé et approprié. C'est un exercice qui renforce la mémoire, au lieu de l'affaiblir. Pendant la méditation, on oublie et on cesse de penser ; mais plus tard, lorsque l'on en a besoin, nos capacités de mémorisation et de clarté d'esprit sont décuplées.

Bien sûr, il est impossible de *se forcer* à oublier quelque chose : dès qu'on y pense pour l'oublier, on le fait ressurgir à l'esprit. Le mot « oublier » est donc ici employé a posteriori, et non comme une action à accomplir. Oublier en restant assis est aussi appelé « simplement rester assis ».

Assis en méditation, je remarque d'abord que mon attention se détourne de l'objet de ma méditation, ici et maintenant. Mon esprit est dispersé, incapable de se fixer sur cet objet plus d'un instant ; je perds le contrôle de mes pensées. Me souvenir de choses sans rapport avec le sujet, c'est oublier que je suis censé méditer ; c'est oublier l'ici et maintenant pour se tourner vers l' *ailleurs* !

L'antidote réside dans une concentration et une attention soutenues. Développer sa conscience, accroître sa concentration. Se fixer progressivement sur un objet choisi, y revenir sans cesse dès que l'esprit s'égare. Rassembler ses

pensées, tendre vers une concentration absolue, vers un seul esprit. Finalement, on atteint un degré de contemplation que l'on pourrait qualifier de non-mental, car toute interférence mentale a disparu. À la fin, il m'arrive même de m'oublier, d'oublier que je suis en train de méditer et de simplement faire l'expérience de l'objet.

Installez-vous confortablement, vérifiez régulièrement votre posture, gardez les yeux ouverts sans fixer votre visage (fermez-les occasionnellement si nécessaire), observez votre respiration entrer et surtout sortir naturellement de vos narines (comptez vos respirations pendant un moment, seulement si vous ne parvenez pas à les suivre autrement), revenez sans cesse à votre respiration quoi qu'il arrive (sans chercher à comprendre pourquoi votre attention s'est égarée), observez vos pensées défiler sans vous laisser emporter par aucune d'elles, laissez-les s'apaiser (si besoin, récitez un mantra pendant un moment pour les y aider), regardez-les disparaître progressivement, ressentez la tranquillité intérieure qui en résulte, ce calme et cette légèreté, ne forcez rien et ne la perdez pas…

Si par hasard vous vivez une expérience méditative particulière, comme une clarté, une paix ou une joie extraordinaires, ne perdez pas votre calme ; restez-y imperturbable, sans chercher à la prolonger ni à l'intensifier, ni à y échapper ni à l'atténuer. Paradoxalement, deux tendances opposées sont fréquentes en de telles circonstances : d'une part, l'envie de s'accrocher à ce qui paraît agréable (l'attachement) et, d'autre part, l'envie de fuir ce qui paraît inhabituel (la peur de l'éveil).

29. conscience de la respiration

En méditation, nous portons notre attention sur divers moyens, plutôt que sur des buts. Nous nous concentrons sur notre posture, notre respiration, nos pensées et autres expériences présentes, plutôt que sur l'éveil, la libération ou autres fins similaires. Cela est logique, car tout déplacement de l'attention vers un but quelconque risque de diminuer, voire de détourner notre concentration sur le moment présent. Une fois qu'ils nous ont motivés à méditer, les buts deviennent superflus et peuvent même perturber notre concentration. Une fois engagée, la méditation doit se concentrer entièrement sur les moyens. Les buts se réaliseront en leur temps.

La méditation ne consiste pas à rechercher des « effets spéciaux » (des expériences inhabituelles et intéressantes), mais à trouver le chemin le plus court et le plus direct vers des prises de conscience majeures. Les moyens de méditation sont qualifiés de techniques, afin de souligner qu'ils doivent être utilisés au besoin, abandonnés dès qu'ils ont rempli leur fonction, ou remplacés lorsqu'un autre instrument semble plus efficace. Il ne faut pas s'y attacher : ce sont des outils jetables, dont la justification ne tient qu'à leur efficacité au moment présent.

La conscience de la respiration est une technique de méditation précieuse. La respiration impliquant un mouvement naturel et cyclique, elle attire l'attention (comme

tout changement) et tend à être oubliée (comme toute chose immuable). Ces deux caractéristiques la rendent précieuse, car nous souhaitons non seulement que notre attention soit captée (par le mouvement), mais aussi qu'un effort de notre part soit requis (pour maintenir et concentrer notre attention). L'idéal serait de concentrer toute son attention sur sa respiration pendant un long moment ; l'esprit s'apaiserait et s'éclaircirait. Patiemment, sans intervenir, suivez le rythme de votre respiration. En pratique, au début, cela peut s'avérer plus difficile qu'il n'y paraît. Des difficultés surviennent fréquemment, pour lesquelles diverses solutions sont traditionnellement proposées.

En prenant la respiration comme objet de méditation, vous vous engagez à reprendre l'observation de votre souffle dès qu'une sensation ou une pensée naissante détourne votre attention. Inutile de vous blâmer ou de vous interroger sur les causes de ces digressions. Elles peuvent être fréquentes et prolongées au début, mais avec le temps, elles deviennent plus rares et plus brèves. Ignorez-les et persévérez : les bienfaits de la méditation finiront par se manifester.

Au début, il est très difficile de percevoir sa respiration naturelle. Dès qu'on y porte son attention, la volonté semble interférer. Cela peut s'expliquer par le fait que la volonté tend à être indissociable de la conscience, de sorte que tout ce vers quoi tend la conscience est aussi, dans une certaine mesure, saisi par la volonté. La volonté de percevoir sa respiration est confondue avec la volonté de la contrôler ; autrement dit, la « conscience de la respiration » est confondue avec un « exercice de respiration ».

À l'inverse, le déplacement soudain de l'attention vers la respiration la perturbe. Autrement dit, la respiration est momentanément interrompue par l'effort d'attention ; la volonté intervient alors pour rétablir artificiellement la respiration, jusqu'à ce que son fonctionnement naturel reprenne progressivement le dessus. En bref, la relation entre conscience et volonté est très subtile ; et la frontière entre respiration naturelle et respiration forcée est ténue et facilement franchissable. Il convient donc d'agir avec douceur et prudence.

Dans tous les cas, continuez à être attentif à votre respiration, même si elle vous paraît artificielle et que vous n'arrivez pas à la rendre naturelle. Dites-vous que votre objet de méditation n'a pas à être votre respiration naturelle ; il peut tout aussi bien s'agir de votre respiration artificielle. Cette indifférence finira probablement par apaiser le conflit sous-jacent, si vous persévérez suffisamment longtemps.

Souvent, l'inspiration et/ou l'expiration sont imperceptibles, et nous sommes tentés de forcer légèrement notre respiration, voire de l'inventer, pour pouvoir la percevoir. Évitez ces tentations et méditez plutôt sur l'absence apparente de respiration [103]. Vous pouvez aussi ressentir (ou même observer) les mouvements de votre abdomen, qui indiquent l'inspiration et l'expiration.

---

103 Une respiration imperceptible n'est pas forcément un mauvais signe ; elle peut indiquer que votre respiration est très fine, régulière, etc. Bien sûr, il arrive parfois que la respiration soit imperceptible parce que votre attention est absorbée par vos pensées.

Les fumeurs sont fortement désavantagés par cette technique de méditation, tout comme les personnes souffrant d'un rhume ou d'une grippe et ayant le nez bouché. Dans ces cas-là, la respiration est lourde, bruyante et saccadée, et il est très difficile de passer d'une respiration contrôlée à une respiration naturelle. Dans ces circonstances, les personnes ayant une certaine pratique du yoga se nettoient physiquement le nez à l'aide d'un pot *Neti* et pratiquent des exercices de respiration *pranayama appropriés* .

D'autres personnes peuvent, en attendant la guérison de leur handicap, abandonner la pleine conscience de la respiration et se tourner vers une autre technique de méditation (comme la récitation de mantras, par exemple). Cependant, ne renoncez pas trop vite aux techniques de pleine conscience de la respiration, car elles permettent souvent de dégager le nez bouché. Si vous abandonnez la pleine conscience de la respiration, revenez-y après un certain temps ; vous la trouverez peut-être plus facile.

J'ai l'impression que deux courants respiratoires coexistent : sous le courant principal, bruyant et ample, se cache un courant plus subtil, moins perceptible, qui est celui qui nous fournit véritablement l'air. Lors d'une méditation sur la respiration, essayez de percevoir ce courant sous-jacent, plus discret, et concentrez-vous de préférence sur lui. Avec le temps, le souffle principal, plus bruyant et ample, devrait disparaître.

La respiration peut aussi être perturbée par l'ego. Si vous considérez l'inspiration et l'expiration comme une action personnelle, comme une simple aspiration et expulsion d'air,

votre présence est trop importante. Imaginez plutôt que l'air entre et sort de votre environnement, et que vous êtes simplement là, à observer. Mieux encore : oubliez-vous.

Une fois confortablement installé(e), prenez quelques respirations profondes. Laissez à votre esprit quelques minutes pour se calmer naturellement avant de vous concentrer pleinement sur votre respiration. Puis, essayez lentement de ne faire qu'un avec elle.

Pendant toute méditation, vérifiez régulièrement votre posture, car elle influence votre respiration. Si elle est incorrecte, évitez les mouvements brusques pour la corriger et effectuez plutôt des mouvements très doux afin de ne pas perturber votre respiration. Pour éviter de devoir corriger votre posture constamment, il est préférable de veiller préventivement à maintenir une bonne posture. Assurez-vous également régulièrement que votre esprit est clair. Si vos pensées vous préoccupent, votre attention à votre respiration est forcément diminuée.

Si vos pensées sont très bruyantes et insistantes, comme c'est souvent le cas, il est préférable d'utiliser une technique de comptage des respirations pendant un certain temps, avant de passer à l'observation silencieuse de la respiration. Il existe de nombreuses méthodes ; celle que j'utilise consiste à : inspirer et expirer naturellement, puis penser « un », inspirer et expirer naturellement, puis dire mentalement « deux », et ainsi de suite, jusqu'à « dix », puis penser « première série ». Répétez cela jusqu'à la cinquième série de dix respirations (soit cinquante) ; puis recommencez pour une autre série de cinquante respirations. Après quelques séries, j'arrête

généralement de compter et je me concentre sur ma respiration sans parler.

Notez qu'aucun comptage n'est effectué pendant chaque cycle respiratoire. Je compte à la fin de chaque inspiration et expiration, et non au début (comme le préfèrent d'autres). Cela peut sembler identique, mais j'ai constaté qu'annoncer le nombre en premier tend à favoriser davantage l'interférence de la volonté. Cependant, ce détail n'est pas crucial (certains enseignants suggèrent d'utiliser les deux méthodes).

L'important est d' *observer* sa respiration avec patience. Si vous vous impatientez, votre respiration aura tendance à s'accélérer artificiellement. Si vous désapprouvez son rythme, elle aura tendance à se perturber.

Si votre attention se concentre sur le comptage, votre volonté tend à interférer avec le cycle respiratoire, le régularisant et l'intégrant à une séquence d'énumération mécanique. La respiration devient alors forcée et rapide, et vous finissez par en perdre conscience, vous concentrant machinalement sur les chiffres. Vous essayez de bâcler le comptage de dix puis cinquante respirations, pour en finir au plus vite et passer à l'étape suivante. Ce n'est pas la bonne attitude. Pourquoi se presser ? Laissez plutôt votre respiration suivre son cours naturel.

Sentez l'air entrer et sortir de votre corps – par vos narines, votre bouche, votre gorge, vos poumons et votre ventre. Ressentez chaque détail des contacts physiques entre l'air et ces différents canaux. Sentez les obstacles (comme un nez bouché) ; les différences de température. Il y a aussi les

sensations et les imaginations contextuelles : les odeurs que vous percevez [104], les sons que vous entendez physiquement ou que vous fredonnez mentalement, la visualisation du souffle en mouvement, les effets visuels à l'intérieur de vos paupières ou dans votre esprit si vos yeux sont fermés, la mesure de votre rythme respiratoire, la sensation des mouvements de votre ventre. Soyez également attentif à vos pensées concernant votre respiration.

Remarquez que les sensations soudaines, les émotions, les mouvements corporels et les pensées influencent (et sont réciproquement influencés par) le rythme et le schéma respiratoires. Par exemple, une pensée excitante (positive ou négative) tend à accélérer et perturber la respiration, tandis qu'une pensée apaisante la ralentit et la régularise.

L'ensemble de ces facteurs constitue votre conscience de la respiration. Efforcez-vous progressivement d'en prendre conscience, séparément et ensemble. Faites-le sans artifice, simplement en observant. La respiration peut être, à des degrés divers, naturelle ou forcée ; longue ou courte ; lente ou rapide ; légère ou lourde ; riche ou pauvre ; fluide ou saccadée ; régulière ou irrégulière ; symétrique ou asymétrique ; égale à l'inspiration et à l'expiration ou inégale ; silencieuse ou bruyante ; accompagnée ou non de sons mentaux ; vous pouvez la ressentir tout au long de son parcours ou seulement sur une partie ; elle peut être chaude

---

104 Les odeurs peuvent provenir de notre propre corps ou de notre environnement. Il est important de noter que l'interprétation joue un rôle : on peut imaginer que les sensations olfactives que l'on perçoit proviennent de telle ou telle source, alors qu'en réalité elles proviennent d'ailleurs.

ou froide, tout au long ou en partie ; des odeurs peuvent l'accompagner ; et ainsi de suite.

Observez également l'évolution de ces différents paramètres au fil du temps. Prenez le temps de déceler chaque détail possible (ne vous inquiétez pas si vous n'en percevez pas beaucoup). Mais à un moment donné, cessez ces distractions intellectuelles. Leur but est d'accroître votre intérêt et d'aiguiser votre concentration ; mais poussées à l'excès, elles finissent par distraire votre esprit. Revenez à la simple observation de votre respiration, sans complications ni prétentions. Silencieusement, avec un calme et une concentration croissants.

Finalement, vous finissez même par ne plus vous concentrer volontairement sur votre respiration. Vous pouvez continuer à en être conscient, mais cela se produit involontairement. Votre attention se porte alors en partie sur votre respiration, et surtout sur autre chose. Vous en êtes conscient, mais sans en être pleinement conscient.

30. Être ici et maintenant

Libérez votre esprit de toute pensée parasite et « soyez ici et maintenant ». Cela signifie notamment de ne pas vous laisser absorber par autre chose ou par un autre moment. Si votre attention se porte ailleurs, même partiellement, elle n'est pas pleinement « présente ». De même, si votre attention n'est pas entièrement ancrée dans le présent, elle n'est pas suffisamment ancrée dans l'instant présent. N'oubliez pas que seul l'ici et maintenant peut être vécu directement. On ne peut avoir conscience de quelque chose « ailleurs » ou « à un autre moment » qu'à travers la mémoire et/ou l'imagination, c'est-à-dire indirectement.

Dès qu'on pense – quel que soit le sujet et quelle que soit la forme que prennent les pensées (souvenirs, images audiovisuelles, discours verbal, intentions, attitudes, velléités ou volitions sans mots) – *l'attention est nécessairement détournée, dans une certaine mesure, de l'expérience plus présente* (aspects sensoriels et intuitifs de l'expérience).

Certes, nos pensées font aussi partie intégrante de l'ici et maintenant, au même titre que les expériences plus directes ; mais dans ce contexte, nous souhaitons distinguer les éléments secondaires des éléments primaires de l'ici et maintenant. Notons également que cette distraction de l'attention se produit non seulement lorsque les pensées concernent le passé, l'avenir, l'imaginaire ou des sujets

théoriques, mais aussi lorsqu'il s'agit de réflexions sur l'ici et maintenant.

C’est pourquoi, si nous voulons nous concentrer sur l’instant présent, nous devons éviter les pensées parasites et viser un silence intérieur. Bien qu’une telle paix intérieure puisse d’abord exiger un effort de volonté, il est possible, à terme, de poser naturellement son attention sur le moment présent, sans effort.

Mais la conscience de l'ici et maintenant ne se réduit pas à la conscience des objets présents devant nous ; ces contenus de conscience ne sont qu'une étape intermédiaire, un moyen. Il serait plus juste de décrire la conscience de l'ici et maintenant comme la conscience de l'espace et du temps dans lesquels les objets présents semblent se trouver. Les objets sont relativement accessoires ; c'est finalement peut-être le fait même d'être conscient qui mérite notre attention.

La conscience de l'espace et du temps indépendamment de leur contenu éphémère implique que nous nous concentrons sur le contenant supposé des événements matériels et mentaux plutôt que sur ces événements phénoménaux eux-mêmes, ou sur tout événement intuitif ou intellectuel. Le contenu est transitoire, tandis que le contenant – ou celui qui en fait l'expérience et l'expérience elle-même – demeure relativement constant.

Ainsi, en méditation, que ce soit assis ou en mouvement, on tend vers la conscience du fait d'être conscient, plutôt que vers la conscience de son contenu. Cela signifie ne pas adhérer à un contenu de la conscience qui se présente à un

instant donné, ni l'éviter ou le fuir. C'est peut-être ce que les méditants décrivent comme l'expérience d'« être dans l'éternel présent », car l'attention ne suit ni ne fuit les perceptions, les intuitions ou les pensées, mais se repose paisiblement dans la pure conscience.

L'affirmation « Le temps n'existe pas, il est un présent perpétuel » [105]me rappelle opportunément une vérité philosophique : le temps est une construction théorique. En pratique, nous ne percevons que le contenu de l'instant présent avec lequel nos facultés sensorielles, mentales et intuitives entrent en contact. (Il est important de noter que l'instant présent s'étend dans le temps, et n'est pas un simple instant.)

Il est important de noter que le « présent » est en réalité un instant très bref, mais aussi un événement complexe et varié. Il englobe les expériences vécues selon diverses modalités phénoménales perçues : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût, ainsi que leurs équivalents mentaux (souvenirs [106]ou fantasmes) ; et il inclut également les expériences vécues selon diverses modalités non phénoménales intuitives : nos cognitions, nos volontés et nos évaluations. *Parfois, seules certaines de ces modalités sont présentes* dans notre présent ; parfois, elles le sont toutes.

De plus, quelle que soit la combinaison de ces modalités d'expérience, nous ne pouvons prétendre, à aucun instant, qu'à *des aperçus très partiels et fugaces* de toute supposée

---

105 Citant le film de Claude Chabrol « *La fleur du mal* » .

106 Au moins la vue et l'ouïe ; je ne suis pas sûr que les autres modalités sensorielles soient clairement reproductibles par l'esprit.

totalité perceptive et intuitive. Je ne vois pas tout ce qui se trouve devant moi, mais mon regard vagabonde d'un point d'intérêt à un autre. De même, mes oreilles se concentrent sur un son puis sur un autre. Je peux sentir mes mains, puis mes lèvres, puis mes paupières, etc. Les images et les sons mentaux sont également fugaces et changeants. Ma conscience de moi-même est intermittente.

Le présent continu et englobant que nous supposons habituellement est donc en réalité *composé de* minuscules fragments d'expérience de nature diverse. *Nous* donnons à ce présent fragmenté une apparence de solidité et de cohérence, car nous corrélons mentalement en permanence sensations et souvenirs, et ajoutons l'occurrence présente à des occurrences passées du présent et à des occurrences anticipées du présent.

Ce que nous appelons habituellement « le présent » est plus précisément une construction raisonnée (d'abord au moyen d'intentions, bien avant toute intervention verbale) de nombreux présents ponctuels, ainsi que de certains présents remémorés et anticipés.

À mesure que l'on progresse en méditation, on prend davantage conscience de cet acte mental qui consiste à assembler les expériences élémentaires du présent, du passé et du futur (c'est-à-dire actuelles, antérieures et postérieures) de diverses modalités, pour former un présent composé plus continu et cohérent. Il est très difficile de percevoir l'expérience purement de l'ici et maintenant.

Étant donné le caractère insaisissable du présent, il convient de considérer combien nos souvenirs du passé sont

approximatifs et incertains, et plus encore nos anticipations de l'avenir. Face à de telles complexités, on ne peut que considérer notre savoir abstrait, conceptuel et théorique comme sujet à de nombreux doutes.

Mais n'oublions pas que l'on ne peut logiquement pousser ce scepticisme jusqu'à nier catégoriquement toute connaissance – car ce serait nier notre propre déni ! De telles réflexions nous incitent néanmoins à rechercher et à nous concentrer sur ce présent purement expérientiel, si difficile à cerner. C'est la clé qui nous permettra, à terme, d'entrer en contact avec la « réalité ».

Méditer sur l'impermanence ne signifie pas bâtir un système philosophique autour de ce fait ou d'un prétendu principe d'impermanence ; cela signifie simplement observer les choses apparaître, persister un temps (certaines brièvement, d'autres plus longuement), puis disparaître. De même, on peut observer certaines relations de cause à effet, sans pour autant les alimenter. Il suffit d'observer patiemment, sans commentaire mental, sans s'en préoccuper.

Vous êtes immobile, au centre du monde, observant le déroulement des choses autour de vous – y compris votre propre corps et votre esprit en mouvement, la conscience intuitive de votre moi, vos actes de volonté et vos jugements de valeur – comme dans un film en 3D, apparaissant, s'attardant et disparaissant, semblant interagir. Votre moi est imperméable à ce spectacle incessant, intérieurement immobile, conscient de l'illusion relative de tous les événements environnants. Être dans le présent perpétuel, c'est peut-être s'identifier à cette position centrale vide.

Parfois, notamment en position du lotus, jambes croisées et yeux fermés, le moment présent est vécu de manière très tactile, comme la sensation d'un corps tout entier formant un tout. D'ordinaire, nous percevons les différentes parties de notre corps séparément ; mais pendant la méditation, lorsqu'une grande paix nous envahit, le corps peut atteindre une unité véritable, procurant une sensation très agréable et relaxante. Dans cet état, le corps est comme suspendu, car toute notre attention est concentrée sur lui, à l'exclusion de la matière environnante.

> Mais il est aussi utile, de temps à autre, de s'efforcer de prendre conscience de la continuité entre notre corps et la matière environnante. La surface de séparation entre eux est en réalité, fondamentalement, imaginaire, si on la considère aux niveaux atomique et subatomique. Le corps absorbe constamment l'air et d'autres substances de son environnement ; et il y rejette constamment de la sueur et d'autres substances. Qui peut dire à quel moment et dans quel espace ces substances font ou non partie du corps ? Toute caractérisation d'une molécule, comme étant à l'intérieur ou à l'extérieur du corps, est forcément arbitraire. De plus, les particules élémentaires ne sont, en fin de compte, que des faisceaux d'ondes, et il est impossible de dire objectivement où une onde commence ou se termine. Toute matière est entrelacée, sans frontières. Par conséquent, en réalité, nous ne faisons qu'un avec ce qui nous entoure. Méditez sur cette unité et ressentez-la.

En méditant sur l'ici et maintenant, il est préférable de ne pas fixer du regard les phénomènes physiques ou mentaux qui nous entourent, mais plutôt de se concentrer sur le vide qui les sépare – c'est-à-dire l'espace vide entre les corps visibles [107], le repos qui entoure le mouvement [108], le silence au sein duquel les sons se font entendre [109], les moments de non-pensée qui séparent la pensée [110], et ainsi de suite. Prenez conscience de la transparence, de l'immobilité et du silence qui sous-tendent toute expérience.

---

107 Mieux encore, l'espace vide qu'ils semblent tous habiter. Plus précisément, c'est l'espace entre soi (l'observateur) et les objets (observés) sur lequel il convient de se concentrer. On pourrait même tirer profit d'une concentration sur un « espace transcendantal » imaginaire, *présent à l'intérieur et au-delà* de tous les phénomènes. Ou, plus justement, ce que nous observons ici, c'est « l'espace de l'esprit », c'est-à-dire l'étendue dans laquelle semblent se produire les images et les sons mentaux ; cet *espace mental* peut être expérimenté même lorsque nous sommes parvenus à vider notre esprit de toute image et de tout son, c'est-à-dire même lorsqu'il est vide.

108 Le mouvement capte davantage l'attention que le repos : c'est une loi biologique qui attire notre attention sur les prédateurs ou les proies potentielles. Mais en réalité, si l'on considère chaque instant individuellement, le repos représente de loin la plus grande partie de notre expérience. Prenez davantage conscience de ce repos sous-jacent, au moins pendant la méditation.

109 S'il n'y avait que des sons, aucun ne pourrait être clairement distingué. C'est uniquement grâce au silence ambiant que les sons sont perçus.

110 Au fil de la méditation, les pensées s'amenuisent et se raréfient, et la paix intérieure s'installe et se répand peu à peu. Dès que vous constatez ce changement, concentrez-vous sur le vide entre vos pensées, plutôt que de vous laisser absorber par elles. Ainsi, l'espace entre elles s'élargit et leur apaisement s'accélère.

Prenez conscience qu'il y a quelque chose d'informe dans les formes apparentes que vous voyez, entendez, touchez, sentez et goûtez ; elles font toutes partie d'un même continuum, au sein duquel nous avons l'habitude de projeter des divisions. Mais ne brouillez pas délibérément votre vision. Lorsque l'esprit s'apaise suffisamment, les processus de raisonnement qui découpent (puis comparent, contrastent, conceptualisent, ordonnent et décrivent) le domaine empirique s'atténuent progressivement, et l'on accède à une expérience plus réceptive et holistique.

Il m'arrive parfois, lorsque j'atteins une profonde paix intérieure, de vivre une expérience comparable à celle de l'eau pure. Je vois une étendue d'eau claire et fraîche, calme et limpide, reflétant, semble-t-il, la sérénité de mon esprit. Ou encore une douce averse d'eau transparente et rafraîchissante, comme si un robinet s'ouvrait soudainement, laissant l'énergie circuler librement des profondeurs de mon psychisme. Ou bien la pluie qui tombe sur moi, telle une bénédiction céleste. Toutes ces expériences sont profondément satisfaisantes et encourageantes. Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas de visualisations volontaires, mais de visions qui surviennent spontanément et de manière inattendue.[111]

---

111 De telles expériences peuvent aussi sembler négatives ou d'une polarité incertaine. Une fois, en méditant après un rêve érotique désagréable, j'ai eu l'impression que l'eau claire près de mon organe sexuel était souillée par une eau brunâtre. Une autre fois, j'ai vu du feu et je n'ai pas su comment interpréter cette vision.

31. Avec ou sans soi

J'ai vécu une expérience similaire : en sortant d'une méditation, j'ai senti mon esprit retomber sensiblement dans ses schémas habituels, comme on s'enfonce dans un vieux canapé confortable et familier. Cette observation me laisse penser que notre identité, notre ego, est une sorte d'« habitat mental », un ensemble de paramètres mentaux auxquels nous nous attachons par habitude. Mais la méditation nous enseigne que cette tendance n'est pas inévitable ; nous pouvons nous en détacher, et si nous devons absolument nous asseoir quelque part, nous asseoir ailleurs.

Ce que l'on appelle « peur de l'éveil » n'est peut-être que la force centripète qui nous ramène à notre identité habituelle. Le moi individuel se sent en sécurité dans la carapace de l'ego qu'il a construite pour se protéger ; il empêche la conscience de dépasser sa vision limitée habituelle des choses et de s'élever vers la perspective universelle. Sans cette tendance à résister au changement, nous craignons que notre « moi » ne se dissolve soudainement et nous laisse sans défense.

Il convient d'éviter de fonder sa méditation sur un préjugé métaphysique ou idéologique. La méditation doit être un processus de découverte libre, et non l'imposition d'une idée préconçue. Selon moi, s'il existe une vérité fondamentale importante, elle finira par se révéler à moi aussi. Il ne s'agit

pas d'un manque d'humilité ou de foi, mais d'une marque de respect pour l'efficacité et l'universalité de la méditation.

Voici l'attitude que j'adopte face à la doctrine bouddhiste de l'« absence de soi » (*anatman*). Si le Bouddha a découvert, par une méditation profonde, l'absence d'âme, alors chacun devrait pouvoir y parvenir également (en poursuivant avec le même enthousiasme). D'un point de vue purement discursif et philosophique, je ne suis personnellement pas convaincu par cette notion (comme je l'ai déjà expliqué plus haut et dans mes écrits précédents).

Toutefois, cette réticence face à des arguments qui ne me paraissent pas entièrement logiques ne m'empêche pas de convenir qu'il est parfois approprié, en méditation, *de se comporter Comme si l'on n'avait pas de soi* . Bien que je pense que c'est le soi qui se comporte ainsi, je crois qu'il est possible d'agir de manière quasi altruiste. Ainsi, la doctrine bouddhiste selon laquelle il n'y a finalement rien derrière notre impression d'avoir un soi, si ce n'est des phénomènes passagers, peut servir de guide pratique sans pour autant être acceptée comme un dogme théorique.

Car l'altruisme, au sens où nous l'entendons ici, est en effet précieux, voire essentiel, sur les plans méditatif, psychologique et moral. Pour être pleinement présent, il faut apprendre à ignorer tous les souvenirs et les anticipations qui constituent notre identité phénoménale, notre ego. En effet, même notre âme profonde, celle qui en nous connaît, veut et valorise, doit s'abstenir de manifester sa présence intuitive. En devenant *de facto, sinon de jure, absent* , on ouvre la voie à l'expérience pure.

En méditation, nous aspirons donc à une disparition apparente, sinon réelle, de nous-mêmes. Nous cherchons à dépasser l'impression cognitive imposante du soi et à atteindre une certaine transparence de l'être. Notre ego (le soi superficiel), qui est un agrégat de phénomènes incluant toutes nos modalités de perception, nos sensations corporelles, nos émotions, nos fantasmes, nos motivations de vie, les personnes auxquelles nous pensons, etc., devrait s'estomper au cours de la méditation. De même, notre âme (le soi profond), comprenant notre conscience, notre volonté et nos valeurs, perçues par des intuitions intimes, devrait finir par disparaître.

Cette disparition ne signifie pas nécessairement que l'âme est réellement anéantie. Elle peut être présente, tout en cessant d'apparaître. Le sujet de la conscience est bel et bien présent, mais sa conscience n'est pas tournée vers lui-même (comme il a coutume de le faire). Il y a abandon de la subjectivité au profit de l'objectivité ; une sorte d'abnégation de soi se produit. Vous cessez d'être une personne dans votre propre esprit et vous vous concentrez sur ce qui se trouve présent.

Dans cet état d'absorption [112], vous n'avez ni nom, ni accumulation de traits de caractère, ni passé, ni avenir, ni histoire, ni famille, ni trace écrite, ni intentions, rien à penser ni à faire, ni amours ni haines, ni désirs ni peurs, ni vertus ni vices. De plus, vous oubliez votre présence cognitive, votre volonté d'être là, vos jugements de valeur – et vous êtes, tout simplement. Cet état d'oubli de soi rend possible une

[112] En supposant que ce soit effectivement possible – je ne peux pas le confirmer de visu.

conscience plus universelle, car la conscience de soi tend à limiter notre vision.

Il se pourrait bien (permettez-moi de le suggérer, car c'est au moins concevable) que le dogme bouddhiste du « non-soi » soit un mensonge doctrinal délibéré, forgé par le fondateur de la religion ou ses autorités ultérieures, avec les meilleures intentions du monde – partant du principe que, même si cette doctrine est logiquement intenable, elle est *utile* à la méditation, car *y croire facilite* l'effacement de soi. L'intention, en proposant cette doctrine, n'était pas d'exprimer une vérité théorique, mais plutôt d'obtenir un résultat *concret* pour le plus grand nombre. L'objectif était d'atteindre un but : aider les gens à parvenir à la réalisation.

Si la croyance en l'inexistence du soi permet d'accéder plus facilement à une conscience sans conscience de soi, puis à une conscience universelle, alors les enseignants pourraient rendre service aux gens en leur affirmant l'inexistence du soi. Mais ils pourraient aussi leur admettre l'existence d'un soi, ou même simplement la *possibilité* de son existence, tout en leur conseillant d' *agir comme s'il* n'existait pas. Même si la première méthode est sans doute plus efficace, la seconde peut tout de même s'avérer pertinente. Le résultat final pourrait être le même, bien que dans un cas, nous soyons traités comme des enfants et dans l'autre comme des adultes.

Il ne fait aucun doute que – non seulement en méditation assise, mais aussi en méditation en mouvement, et même dans la vie quotidienne – une conscience de soi mal placée peut nuire à la clarté de la conscience et à la fluidité des actions. Reconnaître le soi est un obstacle à la

compréhension ultime ; il faut donc, d'une manière ou d'une autre, le lever. Une solution simple à ce problème consiste à nier l'existence du soi. Une autre approche, plus exigeante, consiste à recommander *de faire comme* si le soi n'existait pas.

Ainsi, même si nous n'adhérons pas pleinement à l'idée bouddhiste de vacuité (absence d'essence ou d'identité), nous pouvons néanmoins en retirer des bienfaits et parvenir à rendre notre moi discret et effacé. La méthode alternative proposée ici semble logiquement légitime, car elle reconnaît que le chercheur ne peut savoir à l'avance s'il existe un moi, si ce n'est par ouï-dire (les récits de prédécesseurs prétendument réalisés).

La doctrine *de l'anatman* est loin d'être convaincante sur le plan déductif ; par conséquent, elle ne peut être prouvée que par induction, par l'observation personnelle, et encore. La question du soi face à l'altruisme constitue un obstacle, mais il ne faut pas en faire une impasse. Si la réalisation est effectivement un potentiel humain, alors cet obstacle peut être franchi sans recourir au dogme. Ainsi, si la croyance en l'altruisme est utile, une quasi-croyance en celui-ci est, en fin de compte, tout aussi valable.

Concernant les remarques précédentes sur la question du soi, l'objection suivante peut être soulevée : qu'en est-il de la doctrine hindoue et juive de la conscience universelle, selon laquelle il s'agit de la conscience du Soi suprême sous-jacent à tous les sois individualisés, c'est-à-dire la conscience (dans la mesure du possible) de Dieu ? Comment cette interprétation métaphysique peut-elle être rendue compatible

avec la recommandation bouddhiste (fondée sur le rejet de toute substance du soi) d'oublier le soi ?

On peut affirmer que même si la réalisation ultime consiste en la conscience de Dieu (la réalité du Soi qui se cache derrière toutes nos illusions de soi), il demeure nécessaire de dépasser notre tendance habituelle et obstinée à nous focaliser sur le « je, moi et le mien ». De fait, si l'on considère les préceptes moraux du judaïsme – ainsi que des religions chrétienne, islamique et hindoue – l'accent mis sur la modestie, l'humilité et l'altruisme est omniprésent. Il s'agit de transcender l'égocentrisme et l'égoïsme pour adopter une vision plus large et plus généreuse du monde.

À bien y réfléchir, il est évident qu'aucune conscience de Dieu, quelle qu'elle soit, n'est possible sans renoncer à toute vanité, tout orgueil et toute arrogance. Nul n'ose se présenter devant son Créateur et Juge comme son égal. Il faut faire preuve d'une profonde révérence et d'une soumission totale ; tout manque de respect ou toute rébellion serait désastreux. Même dans une approche zen, cette attitude se caractérise par une simplicité absolue et une absence totale de prétention. « Tu n'iras jamais au paradis » en affichant fièrement son ego comme à son habitude.

32. Que ce soit l'esprit ou la matière

Il convient de noter que des arguments similaires à ceux présentés ci-dessus peuvent être utilisés dans d'autres domaines métaphysiques. Par exemple, la doctrine du « mental seul » de l'école Yogacara peut s'avérer utile au méditant, l'aidant à prendre du recul par rapport à la matière apparente et aux préoccupations matérielles. Toutefois, cette utilité ne dépend pas nécessairement de la vérité littérale de la doctrine ; il suffit de la considérer comme un simple outil. Dans la quête spirituelle, il faut faire preuve de pragmatisme et ne pas s'enliser dans des querelles.

Il suffit parfois de penser et d'agir comme si la matière n'existait pas pour obtenir les mêmes bienfaits méditatifs. Même si l'on considère l'existence de la matière comme l'hypothèse la plus justifiée par induction, celle qui explique le mieux toutes les données disponibles, on conserve la capacité mentale de mettre de côté ces convictions théoriques pendant la méditation et d'accorder son esprit avec souplesse à la perspective voulue par la doctrine Yogacara, afin d'atteindre des intuitions plus profondes.

La doctrine selon laquelle notre expérience, même à l'état de veille, n'est qu'un rêve, une illusion, peut être reformulée, en termes modernes (à l'ère informatique), comme suit : tout ce qui apparaît devant nous n'est qu'un monde virtuel. On peut assimiler les apparences phénoménales à une sorte d'hologramme géant, un film 3D « vide de substance » – qui

produit pourtant en nous les mêmes émotions, désirs et réactions de toutes sortes que le monde réel.

L'équivalence entre l'illusoire et le réel est au moins concevable en ce qui concerne les modalités de la vue et de l'ouïe, car il est évident par introspection que nous pouvons imaginer des images et des sons aussi clairs que ceux que nous percevons apparemment.

Mais en ce qui concerne les sensations tactiles (et olfactives et gustatives), je ne suis pas certain que nous *puissions* les reproduire parfaitement mentalement, même dans les rêves les plus précis. Cependant, je ne suis pas certain non plus que ce soit *impossible* . Il subsiste (du moins à mon sens) une incertitude à ce sujet, car il est difficile de déterminer avec certitude si les phénomènes tactiles (ou olfactifs ou gustatifs) que nous percevons en rêve (ou dans nos souvenirs ou notre imagination à l'état de veille) sont de véritables phénomènes mentaux (souvenirs) ou simplement des événements physiques (sensations présentes) que nous interprétons (intentionnellement ou verbalement) d'une certaine manière.

Par exemple, si j'embrasse une fille en rêve, est-ce que je produis mentalement un phénomène comparable à la sensation de ses lèvres sur les miennes, ou est-ce que je me contente *d'interpréter* les sensations que je ressens actuellement sur mes lèvres (seules) comme équivalentes au contact des lèvres d'une fille ? Ce sont deux scénarios très différents. Car si je peux imaginer le toucher (comme j'imagine les images ou les sons), alors la différence phénoménologique entre l'esprit et la matière s'estompe. Mais si le toucher (etc.) n'est pas reproductible mentalement,

alors une observation attentive devrait nous permettre de distinguer le rêve de la réalité éveillée.

Il convient donc de distinguer deux types de mémoire : la capacité de rappel et la simple reconnaissance. Lors du rappel, l'impression originale (apparemment due à une sensation physique) peut parfois, volontairement ou involontairement, être pleinement reproduite dans un domaine relativement virtuel (c'est-à-dire l'esprit apparent). Lors de la simple reconnaissance, la capacité de reproduire l'impression originale est absente, mais si une impression similaire survient, on conserve un souvenir suffisant de l'originale (d'une manière ou d'une autre) pour pouvoir relier la seconde impression à la première et les déclarer similaires [113].

Mais même en utilisant de telles distinctions pour différencier les phénomènes apparents de la matière et de l'esprit, elles ne nous permettent pas de trancher entre mentalisme et matérialisme. En effet, les partisans d'une théorie exclusivement mentale peuvent aisément rétorquer qu'il s'agit de distinctions apparentes au sein même du domaine de l'esprit ; autrement dit, le rappel et la reconnaissance pourraient être deux catégories d'événements dans le cadre du mentalisme. On pourrait tout aussi bien les considérer comme des catégories dans un cadre matérialiste. Par conséquent, nous ne disposons d'aucun moyen *phénoménologique* pour départager ces deux théories.

---

113 Autrement dit, nous « ressentons » une vague familiarité, mais nous ne pouvons pas l'établir clairement.

Dans ces conditions, la question de l'esprit et de la matière (si chère aux métaphysiciens) est tout à fait hors de propos pour le méditant. Que l'esprit soit matière ou que la matière soit esprit, ou qu'il existe un gouffre radical entre eux, cela n'a aucune importance pour lui. La méditation est une discipline à vocation phénoménologique. Qu'un objet soit jaune ou rouge importe peu au méditant ; ce qui compte pour lui, c'est son apparence. De même, la différence métaphysique entre l'esprit et la matière est sans grande importance à ses yeux.

Ce qui apparaît évident d'un point de vue phénoménologique, c'est que l'esprit et la matière ne sont pas des domaines d'apparence totalement déconnectés. (a) Ils contiennent des phénomènes comparables (c'est-à-dire que les images et les sons qui les composent semblent se ressembler). (b) Leurs « espaces » se chevauchent dans une certaine mesure (on peut citer le phénomène d'hallucination, c'est-à-dire la projection d'images mentales hors de la tête – comme lorsqu'on retire ses lunettes et qu'on a l'impression de les porter encore).

(c) De plus, l'esprit et la matière semblent avoir des liens de causalité – en ce sens que nos souvenirs (et donc nos imaginations) semblent être causés par nos perceptions matérielles ; et en ce sens que nous produisons des changements dans le domaine matériel après avoir mentalement imaginé de tels changements (par exemple dans l'invention technologique).

d) Même si l'on voulait affirmer que l'esprit et la matière sont des substances radicalement différentes, il faudrait admettre

qu'ils ont en commun le fait, ou la substance, de l'existence. De même, la subsomption de l'esprit sous la matière ou de la matière sous l'esprit semble finalement sans importance. En dernière analyse, il s'agit d'une simple question de langage. Que la réponse soit ceci ou cela, les faits demeurent inchangés.

La méditation ne consiste pas à rechercher la réponse à la question de la nature ultime des êtres existants [114]. Toutefois, cette affirmation n'exclut pas la possibilité qu'une personne pleinement réalisée puisse faire l'expérience de quelque chose concernant la relation esprit-matière et souhaiter s'exprimer à ce sujet.

Plutôt que de nous attarder sur de telles énigmes philosophiques pendant la méditation, nous devrions plutôt nous émerveiller sans cesse du mystère de la conscience et de la volonté. Comment se fait-il que les êtres « apparaissent » à d'autres êtres ? Une partie du monde semble « connaître » une autre partie, voire elle-même ! Que cette apparition soit momentanée, qu'elle dure toute une vie ou qu'elle soit éternelle, c'est un événement véritablement merveilleux ! De même, n'est-il pas étonnant que certaines entités de la nature puissent apparemment, dans une certaine mesure, s'influencer elles-mêmes ou influencer d'autres entités de la nature, par causalité ou (plus étonnant encore) par volonté ?

---

114 À ma connaissance, il semble que certains bouddhistes, notamment ceux de l'école zen, soient restés indifférents à la question. Pourtant, certains philosophes bouddhistes en débattent depuis des siècles. C'est surprenant. Peut-être ces moines étaient-ils simplement curieux ou en quête de divertissement.

Ces questions ne sont pas posées par hasard ni dans l'espoir d'obtenir des réponses philosophiques, dans le contexte présent, mais pour se rappeler le miracle de la conscience et de la volonté et y rester attentif. Il ne faut pas tenir ces pouvoirs pour acquis, mais être conscient de sa propre conscience et du choix que l'on fait de sa conscience. Du moins, dans une certaine mesure, sans toutefois transformer sa méditation en une quête. Indépendamment du contenu passager de la conscience et de sa « substance », le fait même de la conscience demeure extrêmement intéressant [115].

Les philosophes « uniquement mentaux » (et cette catégorie inclut non seulement les bouddhistes Yogacara, mais aussi en Occident des penseurs comme Hume et Berkeley) ont proposé que nous ne percevions que les phénomènes mentaux, en arguant que tous les phénomènes dits matériels doivent être traités par les organes sensoriels locaux, les sensations et le cerveau, avant que le sujet percevant puisse y accéder.

Cette doctrine est fragile, notamment parce qu'elle part du principe que nos perceptions scientifiques des organes et des processus sensoriels sont valides, pour finalement nier la réalité des données empiriques mêmes sur lesquelles elle repose. Autrement dit, ses partisans omettent de s'interroger de manière critique sur leurs propres sources d'information.

---

115 Certains ont appelé cela le « champ de l'esprit » ; mais, bien que le terme « esprit » soit ici conforme à l'usage courant, j'éviterais cette expression et préférerais le terme plus large de « champ de conscience », réservant le terme « champ de l'esprit » au substrat supposé des phénomènes mentaux, c'est-à-dire à une catégorie spécifique de contenus de la conscience.

Cependant, notre première objection ne constitue pas le principal argument logique contre cette doctrine. La raison principale de son instabilité réside dans une autre erreur épistémologique. Les mentalistes commettent la même erreur que les matérialistes – erreur commune au réalisme naïf – : ils présument que leur doctrine est la seule conclusion possible à tirer des données disponibles. Or, comme le prouve le fait que les deux écoles s'appuient sur les mêmes données empiriques, ces données peuvent être interprétées de deux manières différentes.

Ce n'est pas par une déduction que le problème peut être résolu, mais uniquement par une induction ouverte. La seule façon de trancher est de considérer ces deux théories comme des hypothèses scientifiques, à évaluer à la lumière de l'ensemble des données empiriques actuelles. Autrement dit, uniquement par une approche systématique, holistique et progressive, que l'on pourrait qualifier, de manière neutre, de réalisme subtil. Il s'agit là, bien sûr, de l'approche phénoménologique.

En phénoménologie, l'accent est mis sur *les apparences en tant que telles* , sans se préoccuper immédiatement de leur statut ultime de réalités ou d'illusions, de leur nature mentale ou matérielle, ni d'aucune autre caractérisation fondamentale des données. Les phénomènes *en tant que* phénomènes – et de même les intuitions *en tant* qu'intuitions – sont toujours vrais. Prise « pour elle-même », chaque apparence *est* exactement ce qu'elle *semble* être.

La question du mensonge (par opposition à la vérité) ne se pose que lorsque les apparences ne sont plus prises *au pied*

de la lettre et que nous utilisons certaines d'entre elles *pour en signifier* d'autres, ce qui nous oblige à évaluer leur valeur de vérité relative. C'est pourquoi la phénoménologie offre à toute philosophie ou science le fondement le plus solide qui soit.

33. Déjà là

Une approche phénoménologique est cohérente avec les enseignements des maîtres zen sur la méditation, lorsqu'ils insistent sur le fait que la méditation n'est pas une quête visant à atteindre l'état de bouddha (réalisation ultime). Nous sommes déjà des bouddhas, enseignent-ils, et *le zazen* n'est que le comportement typique des bouddhas.

En méditant, nous exprimons simplement la nature de Bouddha qui est déjà en nous, plutôt que de tenter de l'y ajouter. Nous exprimons notre nature de Bouddha innée, notre essence même d'êtres conscients. Nous nous installons paisiblement dans la nature de l'esprit, c'est-à-dire dans la pure conscience.

En plaçant et en laissant reposer notre conscience au niveau phénoménologique, dans le domaine des apparences, nous retrouvons naturellement, sans effort artificiel, notre véritable identité et une perspective juste sur toute chose. En flottant librement sur et dans les eaux de l'océan, nous ne faisons plus qu'un avec lui et le connaissons plus intimement que n'importe quel marin motorisé.

De même, dans le judaïsme et les religions apparentées [116], la foi en l'existence et l'omniprésence de Dieu – une foi effective dans la vie quotidienne, incluant la confiance en sa guidance et sa providence et la soumission à son autorité – est considérée comme *équivalente, dans la plupart des cas* , à une pleine conscience de Dieu.

En d'autres termes, il n'est pas nécessaire d'atteindre un niveau de conscience suprême de la présence divine pour être agréable à Dieu. Si l'on croit en Lui et que l'on Le sert comme il se doit, quel que soit son niveau spirituel, si l'on vit, pense et agit de manière à reconnaître constamment Sa présence invisible et Sa royauté, on a tout autant accompli son devoir.

Si l'on agit *comme si Celui qui a* conscience de Dieu *vit pleinement* sa spiritualité. De même qu'un serviteur n'a pas

---

116 L'idéologie chrétienne (d'origine paulinienne, si je ne m'abuse) affirme que la foi suffit au salut. Mais le but de cette idée est d'attirer des convertis en présentant la religion comme facile ; c'est une stratégie marketing pour obtenir un premier engagement. Je doute qu'un chrétien puisse sérieusement considérer une simple déclaration de foi comme suffisante. La foi doit encore être prouvée par la pratique, par certaines bonnes œuvres ; elle doit se manifester par certains comportements requis (comme aimer son prochain, par exemple). Certaines œuvres sont effectivement rejetées par la doctrine chrétienne du salut par la foi seule ; il s'agit de certains commandements judaïques, comme l'interdiction de consommer du porc ou l'obligation de porter des phylactères. (On retrouve d'ailleurs une approche similaire dans le bouddhisme de la Terre Pure : en apparence, la foi est d'abord présentée comme suffisante ; mais ensuite, un enseignement sur les bonnes œuvres est dispensé. Cela inclut non seulement la récitation d'un nom, mais aussi diverses injonctions morales.)

besoin d'être reçu par le seigneur pour accomplir sa tâche, nul besoin de recevoir de grandes révélations personnelles pour accomplir consciencieusement et loyalement son travail en ce monde. Nos actions, quelles qu'elles soient, témoignent de notre véritable spiritualité.

Par « œuvres », j'entends ici les comportements mentaux et physiques, incluant les actes personnels, sociaux et religieux. J'emploie ce terme au sens large, sans égard pour les différentes traditions. Je fais référence aux vertus morales généralement admises, telles que la droiture, la bienveillance, l'entraide, l'équité en justice, la compassion envers les animaux, etc. [117]Sans comportement moral, il est impossible de prétendre sérieusement croire en Dieu. Un tel comportement vertueux peut donc être considéré comme un témoignage (partiel) de la foi.

Les actes religieux, comme la prière ou divers rituels, constituent également une preuve (partielle). Si quelqu'un prie Dieu, on peut logiquement supposer qu'il croit en Lui (au moins à ce point) ; sinon, il ne se donnerait pas la peine de prier (sauf bien sûr pour feindre de prier en vue des avantages sociaux que cela pourrait apporter, par exemple pour appartenir à une communauté). Il en va de même pour les autres actes de culte : participer à un office divin peut

---

117 Du point de vue judaïque, cela se réfère aux « lois pour les enfants de Noé » (c'est-à-dire pour l'humanité entière). Il s'agit du savoir-vivre ordinaire (*derech eretz* , en hébreu). Il englobe non seulement les actions extérieures, mais aussi les pensées sous-jacentes (par exemple, si l'on hait son prochain, toute manifestation ostentatoire de bienveillance relève de l'hypocrisie).

(normalement) être considéré comme impliquant la croyance en Dieu.

Bien sûr, le judaïsme orthodoxe va beaucoup plus loin et insiste sur l'observance des 613 commandements (les *mitsvot*), tels qu'interprétés par les rabbins. À proprement parler, tout écart par rapport à ce principe constituerait un manquement à la foi. Cela est fort possible – je ne prends pas position ici pour ou contre [118]. Je souhaite simplement souligner que nous avons, dans une certaine mesure, conscience de Dieu bien avant d'atteindre notre idéal spirituel.

Cela définit l'équivalent monothéiste du concept zen d'« être déjà là ». On peut aussi l'exprimer en nous rappelant que nous avons été créés à l'image et à la ressemblance de Dieu, c'est-à-dire que notre nature profonde est divine. Cela peut correspondre au « visage originel » évoqué dans le zen.

Si l'on garde à l'esprit cette connaissance théorique de soi et que l'on se rappelle constamment que notre âme est une parcelle de l'Esprit Saint de Dieu, il est difficile de se tromper dans la pratique. On s'engagera naturellement dans une démarche d'« imitation de Dieu », s'efforçant d'honorer

---

118 Comme je l'ai souligné dans **Logique judaïque** , croire en Dieu n'implique pas nécessairement croire en une prétendue révélation divine. Cette dernière constitue une étape supplémentaire, présente dans chacune des religions monothéistes et liée à une « révélation » différente. De même, au sein du judaïsme, il y a eu, historiquement, des croyants en la loi écrite (la Torah) qui nourrissaient des doutes quant à la loi orale (le Talmud). Je tiens ces propos en toute objectivité, sans chercher à prendre parti pour une position ou une autre.

ce trésor en nous et chez les autres, et de ne jamais le déshonorer.

Dès l'instant où j'intériorise la notion zen d'unité avec l'univers, ou la notion juive d'émancipation divine, je suis comme « déjà là » (ici et maintenant). Je suis déjà pleinement éveillé à l'effervescence de l'existence, au miracle de tout ce qui advient. La distinction entre cette pratique et une quelconque réalisation ultime qui en découle devient, comme on dit, « purement théorique ».

Pourtant, paradoxalement, tout ceci n'a pas pour but d'inciter à cesser de méditer ! Pourquoi ? Parce que si l'on ne médite pas, on ne peut *savoir* par expérience directe que l'on a « déjà atteint » cet idéal ; on ne peut que le « croire » par ouï-dire et de manière conceptuelle, ce qui est tout simplement insuffisant. Il faut continuer à méditer pour progresser, et seule une pratique méditative régulière permet d'atteindre un niveau spirituel équivalent au niveau idéal.

Alors, continuez à méditer ! Car sans pratique spirituelle, vous replongez dans les ténèbres ; tandis qu'avec la pratique, d'une manière ou d'une autre, vous êtes déjà (comme expliqué précédemment) effectivement éclairé. C'est aussi simple que cela.

À PROPOS DE CE LIVRE

Contrairement à mes autres ouvrages, celui-ci ne traite pas principalement de logique, mais de méditation et de spiritualité. Pour autant, étant logicien, j'évalue naturellement toutes les affirmations entendues ou faites à l'aune de la logique ; en ce sens, il s'agit donc d'un ouvrage de logique appliquée.

Dans le présent ouvrage, comme dans tous les précédents, j'accorde une grande importance aux questions épistémologiques. Les traditions religieuses nous présentent souvent des idées ou des principes tout faits, sans examiner suffisamment leur statut épistémologique – leur cohérence logique, leur prétendue exclusivité, les moyens par lesquels ils ont été acquis, etc. Souvent, les apologistes des doctrines mystiques, se sentant quelque peu éloignés de la raison, choisissent de les défendre en les opposant à la raison.

Une grande partie de mon travail, ici, consiste à montrer que des réconciliations sont possibles entre le mysticisme et la raison, même si, dans certains cas, les doctrines examinées doivent être quelque peu modifiées pour se conformer aux normes logiques.

Chaque livre que j'ai écrit m'a permis d'approfondir ma réflexion sur le sujet traité. Dans un premier temps, je m'efforce de résumer mes idées passées et présentes, ce qui me permet de les clarifier et de les faire évoluer. Je lève les ambiguïtés, je comble les lacunes et je passe à l'étape

suivante. Ainsi, un livre n'est pas qu'un simple bilan, il est un moteur de progrès. Quant à celui-ci, dès les premières pages, ma méditation s'est améliorée.
Notez que j'écris avant tout pour mon propre développement philosophique et spirituel. Je partage ensuite mes écrits avec d'éventuels lecteurs, dans l'espoir de les aider et de les inspirer, comme d'autres l'ont fait pour moi. Cet engagement personnel garantit l'honnêteté et la sincérité de mon travail. Je le propose au public en toute modestie ; je ne prétends nullement à une sagesse suprême ni à une grande originalité.

Avi Sion

COMMENCÉ EN MARS ET ACHEVÉ EN JUILLET 2006.

« Je suis entré et je suis resté dehors »
(Propos recueillis par un soufi persan.)

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 978-1495928437