

CHEMIN DE VIE, CHEMINS DE MEDITATION

Voyage à travers le zen, la pleine conscience et la non dualité

-Essai de désobéissance et de liberté spirituelle-

Christian Miquel

AVANT PROPOS

Au XVI^e siècle, Montaigne a rendu célèbre le genre des Essais en réfléchissant à la première personne sur tous les sujets variés de la vie. Il en profitait pour dégager un enseignement issu de son expérience et de sa confrontation aux grands sages de l'Antiquité qui l'ont accompagné pendant toute sa vie active d'humaniste engagé dans les affaires de son siècle. L'essai a évolué depuis, pour désigner de nos jours, la plupart du temps, une réflexion ou une recherche purement intellectuelle

J'espère renouer avec la tradition plus vivante de Montaigne dans cet essai autobiographique. Le fait de reprendre les notes de mon journal personnel pour écrire cet ouvrage m'a amené à chercher ce que je pouvais transmettre de mon humble expérience de vie, qui puisse aider le lecteur dans son propre cheminement. J'ai vécu une enfance difficile, exercé plusieurs vies professionnelles et amoureuses, à l'image des chats réputés avoir potentiellement neuf vies. De manière têtue et solitaire, persuadé que chacun d'entre nous peut trouver sa voie en se fiant aux seules « lumières de la raison et de l'intellect », j'ai toujours poursuivi en parallèle et de manière solitaire ma propre recherche spirituelle mais profondément laïque, ne faisant à priori aucune confiance aux religions instituées et souvent sclérosées. Cela m'a amené à m'intéresser à de nombreuses traditions et techniques de méditation habituellement opposées, persuadé que leur croisement de perspective ne peut qu'être fécond, en ouvrant et libérant des limites inéluctables dans lesquelles chaque système s'enferme. J'ai principalement approfondi depuis plus de quarante ans les trois voies du zen, de la pleine conscience et de la non dualité. C'est cette expérience que je propose de relater dans cet essai, moins pour témoigner d'une vie finalement fort banale, ni pour témoigner d'une Vérité univoque à laquelle je ne crois hélas toujours pas, que pour indiquer des pistes et indiquer des voies au lecteur, en lui montrant comment la méditation, la philosophie et la poésie sont des outils puissants pour explorer toutes les richesses de la vie – et d'abord de sa propre vie. Cette intention de dialogue avec le lecteur m'a donné envie de m'adresser parfois directement à lui, en proposant également des notes des journaux intimes que j'ai longtemps tenu pendant mes formations et retraites. Ces dernières apparaîtront au fil du texte en retrait, en plus petits caractères.

Le premier enseignement de mon expérience est paradoxal : pour avancer sur sa propre voie, il me semble qu'il faut désobéir à la voie toute tracée que le destin et la reproduction sociale semblent nous avoir réservé ; désobéir aux pulsions archaïques de son cerveau reptilien, aux injonctions du Surmoi hérité de notre éducation et de la société, et surtout à l'ego, ce « petit moi » ou chien de garde auprès duquel on est tenté de se réfugier en se recroquevillant dès qu'on a peur ou qu'on souffre. Quand on commence à méditer, ce qui semble violemment anti-naturel au début, on est aussi invité à désobéir à nos habitudes, à notre tendance naturelle à ne pas rester assis sans rien faire; ou à notre envie inverse de vouloir trop bien faire.

C'est pourquoi j'ai proposé comme sous titre « Essai de désobéissance et de liberté spirituelle. » Car pour avancer authentiquement sur la Voie, il est peut-être important de désobéir à nos croyances et aux modèles qui nous conditionnent, à notre envie de nous en remettre par besoin de sécurité à l'autorité d'un Maître, afin de découvrir par nous-mêmes, au plus profond de chacun d'entre nous, la vraie liberté spirituelle qui se déploie naturellement au-delà des religions et des dogmes. Même si cela implique, comme nous le verrons, que désobéir, c'est aussi désobéir aussi à sa propre volonté de désobéir, pour finir par le Grand Oui nietzschéen d'acquiescement à la vie !

Ch 1 : ENFANCE, CONDITIONNEMENTS ET DECONDITIONNEMENTS

Renfermement autistique et révoltes de l'enfance

Si l'adolescence est pour certains une période bénie qu'ils regretteront ensuite avec nostalgie pendant toute leur vie, elle a été d'autant plus difficile pour moi que j'oscillais entre une posture solitaire qu'on me qualifia plus tard d'autiste, et celle du révolté.

Solitaire, je ne me mélangeais que rarement aux autres enfants, même dans la cour de récréation. J'avais tendance à m'enfermer dans mon monde intérieur comme dans une forteresse d'où je contemplais le monde avec une curiosité détachée. Jusqu'à quatre ou cinq ans, je refusais la plupart du temps de parler le langage conventionnel qu'on me forçait à utiliser à l'école. J'avais inventé mon propre langage, que seule ma grande sœur pouvait comprendre, et qu'elle « traduisait » si besoin à mes parents. Un orthophoniste spécialisé me plaçait dans la bouche des instruments plus barbares les uns que les autres pour me forcer à prononcer les sons justes, pour m'imposer un langage que je sentirai toujours comme une contrainte artificielle, contre-nature. Longtemps, je resterai nostalgique de cette langue originelle que je m'étais créée. Je m'efforcerai plus tard de retrouver dans mes écrits et mes poésies son rythme, avec des sonorités et successions de voyelles par lesquelles je tentais de revivre ce monde perdu.

Autre signe de ma tendance à me refermer sur moi-même, ma mère me confia qu'elle me trouva un jour, petit, accroupi devant une machine à laver qui débordait et inondait la cuisine, en train de regarder fasciné cette eau qui s'écoulait de toutes parts et montait, sans même avoir l'idée de venir la prévenir ! Je m'amuse aujourd'hui à y voir les signes précurseurs de cet étonnement philosophique, de ce détachement du sage que je chercherai toute ma vie à retrouver et à cultiver.

Ce n'était que le début de ma vie de distrait souvent dans les nuages, qui me valut d'être poétiquement décrit comme toujours dans la lune, jusqu'à ce qu'à la fin de ma vie on me dise que c'était de l'autisme non diagnostiqué, étiquette qui rassure ceux qui l'utilisent sans aider ou faire autre chose que vexer celui qui s'en trouve affublé. Plongé dans mes mondes intérieurs dont je n'aimais pas sortir, je dois reconnaître qu'il m'arriva de ne pas reconnaître ma mère qui sonnait à la porte parce que j'étais concentré dans la rédaction d'un rapport, ni ma grande sœur sur un quai de gare parce qu'elle ne portait pas son manteau bleu habituel !

Lorsque je dirigerai plus tard ma petite société de conseil et d'études qualitatives, j'aurai toujours du mal à reconnaître mes clients, usant de stratagèmes pour qu'ils viennent dans le hall d'accueil vers moi plutôt que de me diriger vers eux. Heureusement, je pouvais compter sur ma femme qui dirigeais en même temps que moi notre société commune, et sur une très bonne secrétaire qui me sortaient toujours d'embarras, notamment lorsque je sortais en trombe du métro et me précipitais dans la première cabine téléphonique pour leur demander l'adresse et la station de métro de client où je me rendais. Sans parler des trains pris pour une mauvaise destination, des correspondances ratées, des lignes de métro que je parcourais quatre ou cinq fois dans les deux sens avant de descendre à la bonne station parce que j'étais plongé dans la lecture d'un chapitre captivant., qui me faisait sauter à chaque fois la bonne station.

Je crois que les deux événements les plus marquants et amusants pour moi se produisirent, l'un le jour où je partis faire du ski en chausson en ne m'en apercevant qu'au moment de les glisser dans la fixation, et l'autre le matin où, fatigué après une soirée bien arrosée, je m'étais rendu au bureau à vélo pour retrouver des idées claires. Tout le long du trajet, je m'étais dit que c'était stupide de se forcer à faire du vélo alors que je j'aurais été mieux en voiture -si bien qu'à la première station d'essence croisée, je fis bien entendu la queue derrière les autres voitures. Je ne me rendis compte de mon erreur et du fait que j'étais à vélo, qu'au moment où je décrochais le pistolet pour remplir un réservoir qui n'existait pas !

Plus tard, on me dira que je devais être HP, et/ou TDH, tant il est rassurant d'essayer de coller des étiquettes aux gens pour se rassurer, en ayant bonne conscience puisque la personne n'a plus qu'à prendre le traitement approprié. J'ai toujours préféré trouver par moi-même mes propres stratégies de survie et d'adaptation, même si ce ne sont pas celles des gens dits « normaux ».

Parallèlement, et c'est probablement lié pour compliquer le tableau, Je développais très rapidement, une forme de rébellion contre toute autorité. Je prenais à cœur de me révolter contre tout : contre l'autorité de mon père que je trouvais injustifiée, contre ce milieu de petite bourgeoisie de mes parents qui me semblaient étouffer dans leurs disputes incessantes et dans une vie que je jugeais étriquée ; contre l'arbitraire des professeurs et l'inanité des matières enseignées à l'école. Je fréquentais pourtant la prestigieuse école Alsacienne. J'y avais été inscrit, moins parce qu'il s'agissait comme aujourd'hui d'une filière réservée à la reproduction des élites, que par fidélité aux racines alsaciennes de ma mère dont les parents avaient émigré à Paris pour éviter de devenir allemands après la fin de la guerre en 1870. Je me révoltais aussi, bien sûr, contre la société de consommation, la police et le pouvoir en place. J'avais commencé à me révolter depuis que j'avais l'âge de dix ans, furieux et en colère à l'époque contre ce Dieu qui ne faisait rien pour empêcher le mal ou l'injustice, et encore plus contre cette ombre de la mort qui me faisait si peur depuis mes sept-huit ans, et qui rendait toute vie si vaine et absurde !

Bien entendu, je ne me suis révolté concrètement que dans la faible mesure de mes moyens. Je n'ai participé aux événements de Mai 68 qu'à la marge, à 15 ans, en humant l'odeur des barricades le jour et écoutant en direct le soir à la radio dans mon lit les affrontements héroïques sur les barricades, rêvant au Grand Soir libertaire à venir, sans Dieu ni maître ! Les deux années suivantes, après mon départ forcé de l'école alsacienne que mes parents jugeaient trop à gauche, je fus renvoyé de plusieurs autres écoles, d'abord de l'école religieuse de sinistre réputation Stanislas où je ne resterai que quelques mois, le temps d'appeler à la grève en signant mes tracts de toutes les organisations anarchistes et d'extrême gauche possibles de l'époque, puis de l'école privée Florimont de Genève où mes parents avaient cru bon de m'envoyer pour me faire rentrer dans le rang. J'y restais le temps d'organiser la première grève avec occupation des locaux et cours de philosophie délocalisés dans le cimetière voisin comme cela me semblait être le lieu naturel où philosopher, déclarant au directeur qui me reprochait d'avoir fait de la politique alors que je lui avais soi-disant promis de ne pas en faire « Comme le disait le camarade Bakounine, on n'est pas tenu par les promesses qu'on peut faire alors qu'on n'est pas libre au moment où on les énonce. »

Je me dis aujourd'hui que j'avais dû être un adolescent insupportable, quand je repense à la tête perplexe de ce pauvre vieux directeur, lorsque je lui avais donné cette réponse en m'avachissant dans mon fauteuil et le tutoyant puisqu'il avait fait pareil de manière paternaliste pour moi.

Quelques jours auparavant, je lui avais soutenu en conseil de discipline que je n'avais pas dérobé une porte de WC public de Genève abandonnée ensuite devant l'école, puisqu'avec mon camarade, nous en étions servis comme d'un parapluie pour nous protéger d'une forte averse, et que la fonction définissant l'objet, c'était donc bien un parapluie et non une porte qui nous avait abrités.

A cette époque, mes croyances religieuses étaient mortes depuis longtemps, alors que j'avais été jusqu'à douze ans un élève modèle au catéchisme. J'étais même devenu enfant de chœur. Je perdis la foi d'un seul coup, en priant un soir seul dans mon lit pour les petits cubains que les méchants américains voulaient envahir lors de la crise et du débarquement américain raté à la baie des cochons. Je compris soudain l'absurdité de ma prière qui ne servirait à rien, puisque les américains plus nombreux devaient faire la prière inverse. Encore une fois, ce seraient toujours les mêmes qui gagneraient ! La dernière messe pendant laquelle je devais assister le prêtre en agitant ma clochette aux moments prévus, fut mémorable : ayant perdu la foi, je ne savais plus quand il fallait sonner. Paniqué, j'agitais ma clochette à n'importe quel moment. Je vois encore le visage interloqué du prêtre quand je lui remis dans la sacristie, après le service, mon aube blanche et la clochette. Je mettrai plus de vingt ans à retourner dans une église –et encore, contraint et forcé, à l'occasion d'un mariage, puis d'un enterrement.

Le poids des secrets de famille

Je ne savais pas à l'époque que derrière cette tendance à m'isoler et à me révolter contre toute autorité imposée arbitrairement, ou encore contre la « valeur travail » qui représentait pour moi une hypocrisie, il y avait en fait un rejet violent d'une autorité paternelle que je ne pouvais admirer, avec un terrible secret de famille que je devais pressentir, à l'image des enfants hypersensibles.

Mon père était souvent absent, en voyage d'affaire. Il revenait la plupart du temps plein de cadeaux dans ses bagages pour se faire pardonner -mais pardonner quoi ? Plus tard, j'apprendrai qu'il avait souvent trompé ma mère pendant ses absences. Il avait notamment eu une liaison avec une secrétaire en Allemagne qui s'était tuée par désespoir à cause de lui. Plus trouble, ses liaisons que nous découvrirons par la suite, semblent l'avoir fait côtoyer des réseaux pédophiles. Ma petite sœur découvrit ainsi, vers dix ou douze ans, cachée dans ses affaires, une revue qui la fit littéralement vomir à cause des photos d'enfants nus et peut-être abusés qu'elle y vit. Sujet à des terreurs nocturnes et à des rappels traumatiques, elle est persuadée avoir été violée par son père alors qu'elle était toute petite, entre deux et cinq ans, comme en témoignerait le fait qu'elle avait été amenée à l'hôpital en urgence à cet âge, pour retourner son sexe qui serait ressorti à l'extérieur. A l'époque, aucune enquête ou signalement n'avait été établi, et plus tard on entendra qu'en fait il s'agissait d'un retournement de l'anus. Notre mère lui confirma un jour que son mari aimait effectivement s'occuper de sa petite fille pour la laver et lui faire prendre son bain, insistant pour être seul avec elle dans ce moment d'intimité. Ma sœur revivra souvent, notamment sous hypnose ou au cours de cauchemards nocturnes, ces scènes qui la traumatisent encore aujourd'hui en la réveillant parfois en pleur en pleine nuit.

On peut tout comprendre, sans rien excuser. Nous apprendrons ainsi que l'histoire de mon père avait été difficile. Sa mère, artiste qui finira enfermée dans un hôpital psychiatrique, ne voulait pas un garçon mais une petite fille. Elle l'avait longtemps habillé en fille. De caractère difficile, il connaissait lorsqu'il était adolescent des périodes de crise et de violence. Lorsque ma mère

l'avait connu, il s'était prétendu résistant ne pouvant aller aux cours par peur d'être pris, ce qui n'était probablement qu'une affabulation pour mieux se rendre intéressant et la séduire, en lui demandant de lui passer les cours de philosophie qu'elle prenait à la faculté pendant la seconde guerre mondiale et l'occupation de Paris. C'était à l'époque un jeune homme séduisant qui cohabitait avec un autre homme. Lorsqu'il subissait des contrariétés, il paraît qu'il lui arrivait de tourner en rond et de se taper la tête contre les murs. Dans sa version, elle avait voulu l'aider et le sauver en pensant qu'une famille avec des enfants l'aiderait à se stabiliser, mais il n'en avait rien été, et je n'ai d'autres souvenirs d'enfance que des crises et des injures perpétuelles entre eux, mon père traitant devant nous sa femme de folle qui menaçait à tout moment de se tuer, ce qui arrivait parfois lorsqu'il la poussait à bout. Notre enfance a été tout sauf heureuse, pour aucun des quatre enfants, sommés sans cesse de prendre partie pour l'un ou pour l'autre, surveillés par un père tyranique qui fouillait dans nos affaires, volait des documents ou nos écrits intimes pour nourrir des dossiers psychiatriques qu'il tenait soigneusement pour les montrer en cas de besoin, s'il devait un jour prouver la folie ou la pathologie de ses enfants. Moi-même, m'opposant le plus ouvertement à lui, j'aurai un dossier spécial qui amènera à une interdiction de séjour en Suisse sous prétexte d'activité politique anarchiste, avec interdiction donnée à mes deux sœurs et à mon frère de me parler ou de prendre contact avec moi, pour leur éviter ma « mauvaise influence » .

Le pire se produira au moment du divorce qui fit éclater la famille en deux clans opposés soutenant, les uns leur mère obligée d'aller vivre dans un Hlm amélioré puisque mon père jouait l'entrepreneur qui avait fait faillite, les autres leur père qui se présentait comme une victime ayant sacrifié la vie d'artiste à laquelle il avait secrètement rêvé. Lorsqu'il voulut la forcer à ce moment-là à divorcer pour officialiser sa relation avec une autre femme qu'il connaissait depuis dix ou vingt ans, il avait monté une histoire sordide en laissant traîner une valise pleine d'instruments et de vêtements sado-maso pour la dégoûter et la forcer à accepter sa décision, sans oublier toutefois de laisser traîner à côté une boîte de médicaments et de neuroleptiques qu'elle avala effectivement sans toutefois réussir le suicide ainsi prémédité à son intention. Ma petite sœur me téléphonant affolée en découvrant l'attirail SM et sa mère à demi inconsciente qui portait de plus des bleus qu'elle se serait fait en tombant du lit, j'avais brièvement appelé du Canada mon père au téléphone pour le sommer de se tenir à l'écart tant que je ne serais pas là, le menaçant de lui « faire la peau » s'il s'approchait ou la menaçait. Après avoir pris le premier vol de nuit de Montréal à Paris, j'étais arrivé le lendemain matin pour la prendre en charge, partant avec ma sœur pour lui permettre de se refaire une santé à la campagne, en Suisse. C'était le seul type de preuve d'amour que pouvait à l'époque comprendre mon père.

J'ai probablement souffert sans le savoir, comme les autres enfants, de ces non-dits, et je me demande parfois si je ne les sentais pas inconsciemment et s'ils n'ont pas joué, au moins partiellement, dans ma tendance à fuir le monde dans mes univers autistiques intérieurs, ou à m'opposer et à me révolter contre toute forme d'autorité. qui ont une terrible force que j'ai peur parfois de voir se reproduire de manière transgénérationnelle. Lorsque je verrai hélas, comme père, l'histoire probable d'inceste caché de mon père sur sa fille se reproduire entre mon fils et sa petite sœur, je me poserais de même des questions sur le Fatum transgénérationnel que provoquent peut être de tels secrets de famille, même si je me rassure en me disant qu'il s'agit simplement d'histoire hélas banales, plus nombreuses parce qu'on les connaît maintenant, au lieu de les cacher...

De l'adolescence à l'âge adulte

Chaque famille a ses secrets et ses malles pleines d'histoires plus ou moins sordides, je n'en parle que par souci de montrer la difficulté de se construire dans de telles situations, et pour expliquer mes deux tendances opposées de me replier, et/ou de me révolter contre toute autorité et posture paternaliste.

Même si aujourd'hui je regarde mes révoltes d'adolescent avec un humour distancié, notamment en prenant conscience des modèles parentaux auxquels je ne pouvais m'identifier, je suis plus que jamais persuadé que tous les jeunes qui se révoltent contre le cours d'un monde injuste ont quelque part raison de le faire -surtout dans notre monde menacé par la crise climatique et par un capitalisme inhumain. J'ai envie de leur dire : c'est un premier apprentissage de la manière dont vous pouvez dire non à des croyances qui vous ont été imposées de l'extérieur, à un destin qui n'est pas le vôtre.

C'est en tout cas ce qui se passa pour moi. On n'a pas le droit de choisir sa vie tant qu'on est mineur, l'âge légal étant de vingt et un ans à l'époque ? Je demandais un devancement d'appel à dix huit ans pour disposer officiellement de ma majorité, puisque j'aurais rempli mes obligations militaires. A peine le papier reçu, je me fis réformer dans la foulée pour cause psychiatrique, d'autant que mon père avait utilisé ses réseaux pour me faire muter dans un régiment disciplinaire de chasseurs alpins en Allemagne. Pied de nez aux autorités militaires, je m'étais amusé, juste avant, à rater exprès l'école des officiers dans laquelle j'avais été muté, plaçant le véhicule blindé de transport de troupe que je guidais en tant que radio-tireur officiel, en plein milieu d'une clairière que j'avais mis quinze minutes à trouver en pleine Forêt noire. « Radio-tireur Miquel, vous vous foutez de ma gueule, de vous être mis en terrain dégagé ! » avait hurlé le gradé qui faisait passer l'examen. « Non mon colonel, j'ai réfléchi, là je dispose d'une vision de 360° pour contrôler le mouvement des avions ou hélicoptères dans le ciel. Et en plus, je suis caché » avais-je répondu, l'air très sérieux, en montant un minuscule arbuste devant le char.

Après avoir décidé que je ne suivrais jamais des études économiques comme ma grande sœur, mes parents voulaient que je fasse Normale Sup, ou au moins Sciences Po ? Je refusais, et m'inscrivis à la Sorbonne pour suivre des cours de philosophie, la seule discipline qui m'intéressait. Je devrais passer le CAPES ou l'agrégation qui permet au moins d'être professeur de philosophie, avec une vie confortable ? Je décidais que je ne vivrais jamais de la philosophie, ne deviendrai jamais un philosophe de métier, ces « chiens de garde du système » comme les appelait Nizan. Je voulais simplement suivre les études qui me plaisaient, sans rien en attendre, en faisant le pari que je pourrais continuer à philosopher sans en faire un métier. On ne me payerait pas mes études, me déconseillait de me marier trop jeune, lorsque l'eus le malheur de dire que je sortais avec une jeune fille mineure de 18 ans qui passait son Baccalauréat ? Cela tombait bien, je ne voulais dépendre de personne. Dès l'âge de dix neuf ans, je louais un studio, travaillais en même temps pour suivre mes cours, et me mariais avec un seul copain qui servit de témoin à la mairie, en refusant la présence des deux familles qui souhaitaient tout organiser entre elles.

Chercher l'inspiration dans la poésie et la lecture à l'adolescence

Si vous avez décidé de tracer seul votre voie, en désobéissant au chemin tout tracé que votre famille, que votre histoire personnelle ou la société vous a prédestiné, cherchez-vous des alliés

parmi ceux qui ont déjà emprunté des chemins solitaires. Lisez, jusqu'à ce que vous trouviez des figures qui vous serviront d'inspirateurs et d'éclaireur.

C'est dans les livres que j'ai puisé mes forces à la sortie de l'adolescence. Je me sentais moins seul en plongeant dans les romans de Herman Hesse qui m'ouvraient à la fois sur l'Orient et sur des expériences intérieures. Je m'exaltais en découvrant la vie solitaire de *Siddharta le Bouddha*, frémissais eux émois de jeunesse de *Narcisse et Goldmund*, rêvais à la société utopique du *Jeu des perles de verre* ou à la communauté idéale de l'île de Huxley –un contrepoint à la société totalitaire du *Meilleur des Mondes* !

Et surtout, je pris goût, très tôt, à la poésie. N'écoutez pas ceux qui se moqueraient de vous parce qu'ils vous surprendraient en train de lire un poème –ou pire, en train d'en commettre un, en cachette ! La poésie est essentielle parce qu'elle ne sert à rien, n'a justement aucune utilité immédiate. « A quoi bon des poètes en ces temps de détresse ? » demandait déjà Hölderlin de manière angoissée. Elle seule est peut-être capable de sauver l'humain perdu en pleine dérégulation, répond Heidegger en assignant au poète la fonction d'être le « berger de l'être ». Grâce à son langage qui ne vise qu'à écouter et refléter l'être, la vie et la nature, sans rien en attendre, elle dévoile soudain au lecteur que les mots peuvent servir à autre chose qu'à donner des ordres ou des injonctions, livrer des informations utiles, ou même communiquer à coup de tweets ou autre : ils permettent de ressentir la beauté, d'explorer le mystère de la vie sous toutes ses formes, en invitant à se révolter contre tout ce qui la flétrit. La véritable poésie est tout sauf mièvre ou convenue. Elle ne consiste pas à écrire de « belles choses » romantiques à l'eau de rose. Elle invite à se coltiner aux mots pour explorer les dimensions profondes de la vie, pour se révolter lorsque cette dernière est tronquée.

La poésie est une manière de revenir aux sources du langage, à ce moment du mythe où la parole est tout autant magique que performative, où les mots servent moins à décrire des choses qu'à capter et transmettre des énergies vitales dont on peut s'inspirer. Bien loin d'être comme aujourd'hui un langage descriptif, conceptuel, communicationnel, pragmatique, toujours soumis aux exigences du « pour action », la parole poétique nous relie plus profondément à l'être, aux mystères de la nature et de la vie.

J'aimais bien entendu Rimbaud, les fulgurances de ses Illuminations autant que ses critiques acerbes des prêtres et des « Assis » de toutes sortes qui encombrant la société, ainsi que pour sa quête d'une « vraie vie ». Je ressentais viscéralement son appel à « partir », à lever l'ancre et à se laisser dériver dans la vie tel un *Bateau ivre*, même s'il fallait pour cela se brûler à la flamme de l'absolu.

J'étais encore plus fasciné par le soleil noir d'Antonin Artaud et de tous les poètes maudits, Nelligan, Nerval, Lautréamont et autres poètes oubliés, qui me faisaient aborder de sombres rivages insoupçonnés, explorer les pans les plus sombres de la psyché humaine. Et je découvrais avec bonheur la poésie de Kenneth White, qui me faisait soudain redécouvrir le lien qui nous unit à la Terre.

Je suis persuadé que de nos jours, les jeunes sauront se trouver d'autres éclaireurs. Peu importe : vibrez aux récits de l'*héroïc fantasy*, frissonnez sous la pleine lune de romans gothiques, écoutez du *rap* ou toute autre forme de musique qui transmet les rêves, les angoisses et le cri de révolte de la vie qui refuse de se courber ! Ou, comme ma fille, lisez tout ce que la nouvelle littérature et poésie féministe produit d'intéressant pour se libérer des carcans du patriarcat.

Laissez ces œuvres vous influencer, vous donner la force de rêver et d'avoir envie de créer de nouvelles formes de vie.

Lancez-vous à votre tour, osez écrire de la poésie. Gardez-la pour vous si vous avez peur des moqueries ou de la condescendance. C'est un premier pas pour aiguïser votre sensibilité, pour découvrir que les mots recèlent une puissance insoupçonnée : celle d'une langue que nous utilisons chaque jour sans soupçonner ses secrets. Si vous évitez la mièvrerie, la plainte ou l'effusion narcissique, les mots vous révéleront leur pouvoir sauvage, sacré. Ils vous permettront de tailler à vif dans votre vie et dans vos sentiments, comme avec un scalpel ; de mettre à nu vos blessures et vos souffrances pour mieux saisir l'authenticité de votre être. Vous apprendrez que devenus malléables, retournés à leur source originelle, ils peuvent alors être taillés et ciselés comme des bijoux par un orfèvre.

La passion de la poésie ne m'a jamais quitté. A huit ou dix ans, j'écrivais mes premiers vers pour me plaindre de l'absurdité de ce monde où Dieu permettait qu'on écrase des fleurs en marchant, qu'on tue des enfants innocents. Après avoir exploré plus tard les affres et les zones d'ombre indicibles du langage, je me contente aujourd'hui, de façon plus modeste, d'écrire des haïkus. Même imparfaits, bien loin de la pureté des haïkus japonais, ils me permettent de travailler sur moi-même, de mettre en mots mes souffrances et mes émerveillements, d'interroger ma relation au monde, en y apportant un peu plus de lumière et de compréhension sur la beauté mystérieuse de la vie.

Je suis persuadé que le fait d'écrire donne naturellement envie de lire les textes des anciens poètes hélas devenus « classiques », en retrouvant la bouffée d'air frais et l'inspiration qui les animait. Vous les découvrirez soudain avec un autre œil, loin des explications de texte qui en ont obscurci le sens au lycée. Qui sait, ils auront peut-être la chance de devenir vos compagnons de route, des inspirateurs capables d'ouvrir votre sensibilité à d'autres horizons que ceux d'un monde matérialiste voué aux seuls Dieux du Commerce et de la satisfaction instinctive de ses besoins.

La seule mise en garde à donner, c'est bien entendu de ne pas se prendre trop au sérieux. Il est trop facile de se bercer d'illusions en se prenant pour un nouveau poète maudit, de se draper dans un costume et une posture gothique ou dandy postapocalyptique, de se réfugier dans sa tour d'ivoire et de se contenter finalement d'y vivre sans se confronter au monde extérieur. J'ai moi-même connu cette tentation pendant mon adolescence. C'est là que la philosophie, avec son esprit critique et son questionnement sur le sens de l'existence, peut intervenir. Dans mon cas, c'est ce qui m'a permis à la fois de ne pas en rester à la fuite poétique en cherchant un sens plus profond à la vie, et de ne pas me réfugier non plus dans une vie professorale ou universitaire qui me semblait toute tracée.

Déployer son esprit critique avec la philosophie

« Penser, c'est dire non ». Cette phrase de Bachelard a accompagné toute ma jeunesse et m'a amené, en plus de la poésie, à m'ouvrir à la philosophie. J'ai appliqué cette devise critique tout au long de ma vie, avec probablement un entêtement un peu ridicule et prétentieux, qui a souvent énervé beaucoup de mes proches, et qui me fait sourire aujourd'hui. Quelle que soit l'opinion soutenue devant moi, mon attitude spontanée consiste à toujours dire d'abord non, à m'opposer. Un instinct vital pour ne pas me laisser envahir par l'Autre, pour chercher la réponse et la vérité en moi-même, en me disant que je n'en sais rien, que ce qu'on me dit n'est pas

forcément évident. Socrate ne disait-il pas que la première démarche pour philosopher consiste à reconnaître qu'on ne sait pas ? Et ses dialogues socratiques, pleines de mordant et d'ironie, n'ont-ils pas comme but d'amener son interlocuteur qui croit détenir la vérité, à reconnaître qu'en fait, il est ignorant et ne sait rien ? Ce qu'on pourrait résumer par cette formule de départ de la docte ignorance « Je sais au moins une chose, c'est que je ne sais pas » Car pour penser par soi-même, il faut commencer par dire non à tout ce qu'on croit vrai, sans l'avoir jamais remis en cause. On ne peut penser qu'en se défaisant des carcans idéologiques et des jugements à priori qu'on avait jusque-là sur la vie, en croyant avoir déjà tout compris.

Penser contre les à-priori, contre les opinions des autres et contre soi-même permet de retrouver l'angoisse et l'émerveillement qui constituent pour Platon et son élève Aristote la véritable source de la philosophie. Pour eux, la capacité d'étonnement face à ce qui semblait jusque-là évident, face à la nature et au mouvement des vivants par exemple, est le moteur du questionnement philosophique : pourquoi est-ce ainsi, et pas autrement ? C'est ce qui va amener à chercher une explication au mystère de la vie, même si très souvent la pensée ainsi mise en branle finira par des impasses, des apories sans solution. Peu importe qu'on emprunte alors des « chemins qui ne mènent nulle part », pour reprendre les termes de Heidegger : c'est peut-être de début de la sagesse. Philosopher, n'est-ce pas « aimer (philo) la sagesse » (sophia) ?

Avant d'en arriver à une hypothétique sagesse, penser par soi-même implique d'abord de retrouver la curiosité émerveillée et jamais satisfaite de l'enfant qui questionne le monde en demandant sans cesse pourquoi il est comme cela, comment il fonctionne : « Dis, papa, maman, qu'est-ce que c'est ça ? Et pourquoi c'est comme ça ? ». Cette phrase que tout enfant prononce, entre 4 et 7 ans marque le début du questionnement philosophique. Pas étonnant que l'adolescence et la jeunesse constituent le meilleur moment pour commencer à philosopher : c'est l'âge où on rejette le plus souvent les modèles parentaux, en ayant envie de penser par soi-même, en retrouvant la fraîcheur du questionnement enfantin du monde.

La jeunesse est forcément ingrate, et c'est tant mieux pour la quête philosophique. Peu importe que des grands penseurs aient soutenu telle ou telle thèse, me disaient souvent les jeunes élèves que j'avais lorsque je donnais ponctuellement des cours de philosophie en Terminale. Quelque part, ils avaient raison : ce qui compte, c'est de réfléchir par soi-même, de mettre en branle son esprit critique afin de trouver soi-même la vérité. L'entreprise est louable, car la quête de la vérité n'est pas qu'intellectuelle : elle part de sa propre expérience de vie, qu'on cherche à éclairer et à comprendre, au lieu de la subir. Descartes ne disait pas autre chose lorsqu'il invitait à pratiquer un doute radical et hyperbolique impliquant d'abandonner toute idée préconçue, les idées apprises à l'école comme celles lues dans des livres, jusqu'aux fausses certitudes livrées par mes sens, et même l'idée d'un Dieu bienveillant qui m'a peut-être été soufflée par un mauvais génie. Tout remettre en cause, jusqu'à trouver enfin une certitude inébranlable : n'est-ce pas le propre de tout questionnement philosophique ?

L'entreprise risque toutefois de tourner court, ou de n'être qu'un effet d'annonce comme dans le cas de Descartes qui en profitera pour réintroduire subrepticement Dieu et l'âme, après avoir feint un doute radical. Trop souvent, elle aboutit à la philosophie de Madame Michu qui donne raison à tout le monde, ou à ces discussions contradictoires médiocres des débats télévisés qui ont remplacé l'ancien Café du Commerce en invitant chacun à défendre avec force des opinions opposées, bien entendu sans jamais remettre en cause son propre jugement. Avec comme leitmotiv relativiste : chacun a raison, du moment qu'il en a fait l'expérience. La classe de

philosophie n'est plus alors qu'un capharnaüm où chacun dit « moi je pense que... non, moi je pense que ». On n'atteint plus une quelconque vérité ou certitude : on ne fait qu'émettre des opinions pulsionnelles pour lesquelles on est prêt à se battre sans se demander si elles sont vraies, persuadé qu'elles le sont du seul fait qu'on les a énoncées.

C'est oublier que la philosophie, en plus d'apprendre à dire non, est une *exigence* de vérité, ce qui implique de remettre justement en cause vos propres croyances. Pour cela, demandez-vous d'où elles viennent, si elles sont en cohérence avec vos valeurs et avec ce que vous souhaitez vraiment faire de votre vie, et aussi dans quel courant de pensée elles s'inscrivent sans même le savoir. Cela vous permettra de prendre du champ, de penser plus large, à partir d'autres auteurs que vous-mêmes. Ce sont les trois conseils donnés par Kant, digne représentant des Lumières persuadé que chacun peut trouver la vérité en se servant des lumières naturelles de son intellect : « oses te servir de ton entendement » pour penser par toi-même ; « sors de ton aliénation qui t'enferme dans ta singularité logique (*sensus privatus*) », pour penser avec et à la place des autres, en intégrant leur point de vue dans une vérité universelle plus large (*sensus communis*) ; enfin, « penses de manière conséquente et en accord avec toi-même », avec un souci de cohérence et d'authenticité.

Il s'agit simplement de reconnaître que comme en poésie, des philosophes ont existé avant nous. Il ne s'agit pas de les lire pour chercher un Maître ou pour savoir dans quelle école de pensée s'inscrire. Commencez à philosopher par vous-mêmes, à chercher des réponses à vos questions existentielles et métaphysiques, mais n'oubliez pas de douter des réponses parfois trop évidentes sur lesquelles vous serez tentés de vous arrêter. La lecture des philosophes est là pour vous confronter à d'autres points de vue, pour vous forcer à approfondir et à élargir votre questionnement, même si vous ne serez pas forcément d'accord avec eux. Ils pourront alors, comme ce fut le cas pour moi, servir d'aiguillons et d'éveilleurs pour aller plus loin dans sa propre voie.

Se trouver des alliés avec les philosophes de la nature et de la liberté

J'ai commencé tôt à m'intéresser à la philosophie, ce qui me rendit probablement inutilement orgueilleux pour mon âge. Dédaignant Descartes, j'avais découvert par hasard en classe de cinquième, dans la librairie alternative Maspero du quartier latin, les écrits de l'anarchiste Bakounine sur la Liberté, qui devint vite mon bréviaire. J'ai ensuite dévoré l'intégralité des Essais de Montaigne en classe de troisième, l'Être et le Néant de Sartre en classe de seconde. Tous trois me semblaient ne parler que d'une seule et même chose : pourquoi et comment vivre, s'arracher à la servitude en luttant pour être libre ? Je voulais philosopher pour comprendre si la vie avait ou non un sens, taraudé par le sentiment tragique de l'existence et par l'absurdité des générations qui s'auto-engendraient et mouraient comme des animaux allant à l'abattoir, sans même savoir ni pourquoi ni comment elles vivaient.

Ce sentiment d'absurdité de la vie dont parle si bien Camus et que tant d'adolescents connaissent, me donna bien entendu envie, même si je n'eus pas le courage d'aller jusqu'au bout, d'envisager ce genre de suicide métaphysique qui refuse de se compromettre dans un monde injuste et mesquin, en préférant claquer la porte avec panache, plutôt qu'attendre misérablement la mort. La mort ne voulut heureusement pas de moi. Elle resta à la porte. Même si, malheureusement elle demeure toujours là, tapie, à m'attendre dès que je sors de mon antre.

A l'université, je m'ennuyais à lire Platon et Aristote, Descartes et Kant, et plus généralement tous les philosophes derrière lesquels je sentais un idéalisme créateur d' « autres mondes » illusoires. Je les étudiais toutefois avec passion, à la fois pour y trouver des germes de vérité comme le doute cartésien ou l'appel à penser par soi-même de Kant, mais aussi pour mieux démonter leur esprit de système et leurs erreurs de raisonnement, ces « sauts logiques » qui leur permettaient de soutenir des thèses et que je me faisais un malin plaisir de démonter et déconstruire. Je découvrais par contre avec émerveillement l'homme-machine de La Mettrie, le panthéisme radical et critique de Spinoza, la volonté de puissance dionysiaque et anti-chrétienne de Nietzsche, mais aussi les lignes de fuite et de déterritorialisation de Deleuze, tout comme la pensée oblique de Foucault.

Tout cela pour inciter le lecteur à lire les philosophes autant que les poètes, pour mieux comprendre contre qui il est nécessaire de se rebeller, et plus important encore pour découvrir dans quelle constellation chacun peut s'inscrire pour faire briller sa propre lumière, en rejoignant par là même une communauté d'esprits libres et une vérité plus universelle. Je témoignerai dans les pages suivantes de la manière dont j'ai pu moi-même me constituer peu à peu ma propre constellation intellectuelle, qui m'a aidé et m'aide encore aujourd'hui à me frayer ma propre voie en sachant sur quelles pensées je peux m'appuyer dans ma recherche de la vérité, de l'éveil et d'un monde plus libre.

La fraîcheur de l'origine avec les philosophes présocratiques

Pour mieux penser par soi-même, je décidais de m'intéresser à tout ce qui échappait à la philosophie occidentale dominante. Je conseille vivement aux jeunes dégoûtés par notre monde, de partir explorer d'autres horizons culturels pour découvrir qu'il existe d'autres modes de pensée, d'autres manières de vivre et de donner sens à son existence.

Intéressez-vous d'abord aux mythes et cosmogonies primitives : elles contiennent plus de vérité que nos pauvres croyances limitées en la Science ou en la Raison, dans lesquelles je me suis toujours senti étouffer. Les cosmogonies primitives transmettent en effet, à travers leurs récits des origines, de superbes réflexions sur la condition humaine, la peur de la mort, l'inéluctable mal qui survient toujours à un moment donné pour faire déraiper le monde dans sa forme actuelle imparfaite, et sur les manières de chercher collectivement à rétablir l'harmonie perdue. Et tout cela, sans besoin de l'hypothèse d'un Dieu créateur biblique, le monde surgissant d'un chaos originel, se créant et se détruisant sans fin !

Je découvris avec émerveillement pour ma maîtrise qu'il en était de même avec la pensée présocratique, à l'aube de la philosophie occidentale. Les penseurs qui ont précédé Socrate et qui ont inventé la philosophie ont en effet fait émerger le discours rationnel à partir de mythes qui empruntaient autant à la poésie qu'à la pensée rationnelle. Lisez les fragments d'Héraclite posant que *Guerre est père de toutes choses*, ou encore Empédocle affirmant *qu'Amour et Haine, Eros et Thanatos, mènent la danse des opposés et de la vie*. Chez eux, pas de nature séparée de l'homme : la philosophie consiste à retrouver l'*archè*, ce pivot ou principe central autour duquel s'enracine l'Un, en se déployant dans une Nature en perpétuelle transformation. Peu importe qu'ils cherchent ce principe premier dans l'eau avec Thalès, dans l'Air pour Anaximène, dans l'indéterminé pour Anaximandre, ou encore avec dans le Feu avec Héraclite. Dans tous les cas, il s'agissait, non d'une première approche matérialiste ou préscientifique de la nature comme on le croit trop souvent, mais de retrouver à travers eux la pulsation et

respiration du cosmos qu'ils nomment logos, en comprenant comment tout provenait et se résorbait dans ce principe premier.

Qu'en tirer concrètement ? Un peu comme les taoïstes chinois à la même époque, la sagesse consiste pour l'homme à se conforter à cet ordre caché du *logos* de l'univers, à son rythme diastolique et systolique, et à retrouver dans la Cité l'ordre micro et macrocosmique qu'il reflète. Même Platon, qui trahira pourtant l'esprit des présocratiques en se perdant dans un ciel d'Idées fumeuses, conservera encore cette idée que l'homme doit harmoniser les forces du microcosme en lui, en les faisant correspondre avec les forces cosmiques qui assurent l'ordre de l'univers. Une belle leçon écologique avant l'heure, pour notre monde qui peine à retrouver son lien à une Nature qu'il a méprisée et dévastée, au lieu de se mettre à son écoute !

La philosophie naissante ne radotait pas encore chez les Grecs, n'était pas encore figée dans un système : sa parole suivait le fleuve d'un logos tout à la fois conceptuel, expérimental, poétique et mythique ! J'en garde, encore aujourd'hui, la certitude que les présocratiques sont à la jonction des pensées orientales et occidentales, et surtout que la philosophie se trouve moins chez les philosophes professionnels, que chez les poètes et dans des récits mythiques. Pourquoi ne chercherait-on pas la philosophie, de nos jours, dans la science-fiction, le rap poétique ou toute autre forme d'art et de pensée émergente ?

L'appel d'air de l'Orient et des philosophies indiennes

Pour mon Doctorat, je me plongeais cette fois-ci dans les philosophies indiennes, consacrant ma thèse à la notion de sujet dans les philosophies occidentales et orientales. Si vous cherchez moins un autre mode de pensée qu'un autre mode de vie vous libérant radicalement de vos attaches et conditionnements, intéressez-vous à l'histoire des ascètes et sages qui parcourent l'Inde depuis des millénaires ! Du cinquième siècle avant notre ère à nos jours, habillés de vent, d'un simple pagne ou de lourdes robes colorées, errant sur les routes ou jambes croisées en lotus, voire immobiles sur une seule jambe en posture de yogis, ils sont des dizaines de milliers à abandonner chaque année la société, à prendre la route pour chercher à se libérer de tout ce qui nous conditionne et qui fait notre confort quotidien.

Les sages hindous, ascètes ou chamans m'ont toujours fasciné parce qu'ils proposent une philosophie radicalement différente de celle de l'Occident, avec la promesse d'une transformation radicale de la condition humaine, une sortie de son mode de vie profane et conditionné afin d'accéder à des niveaux de conscience supérieurs. Quel réconfort pour le lecteur de savoir que pour eux le but de la vie ne réside pas dans cette quête béate de bonheur individuel prônée par notre société, mais plutôt dans la quête d'une liberté ultime, d'une libération à laquelle j'aspirais depuis ma plus tendre enfance. « Liberté, liberté ! » a toujours été mon idéal, par opposition au bonheur dont semblaient se contenter les adultes.

En découvrant que la libération est possible pour les sages indiens, qu'elle suit même un itinéraire balisé avec des étapes successives dans le yoga comme dans la méditation, vous aurez peut-être enfin l'impression de trouver un écho à votre révolte face à l'absurdité d'une vie finie et conditionnée. Non, l'homme n'est pas condamné à vivre cette vie médiocre que la société occidentale lui fait miroiter, avec comme seul horizon le « métro-boulot-dodo-famille, voiture et télévision en prime ». Après tout, si vous avez su évoluer de l'état de bébé à celui d'enfant, puis de l'enfance à l'adolescence, et maintenant de l'adolescence à l'âge adulte, il n'y a aucune raison de ne pas continuer à évoluer pour viser une nouvelle étape d'évolution spirituelle !

La comparaison entre philosophie occidentale et indienne à laquelle je me livrais dans mon doctorat est pleine d'enseignements réconfortants pour notre époque. Car la notion de sujet, la conscience individuelle de soi et l'individualisme, apparaissent dans les deux civilisations à la même époque, au 5^e siècle avant le Christ. En Inde, on reconnaît ce statut du sujet humain et sa finitude, on lui demande d'accomplir ses devoirs de maître de maison dans la société, mais en même temps on ne pense pas que ce statut du sujet humain soit indépassable. Lorsqu'il aborde le quatrième âge de sa vie -après l'enfance, l'âge adulte, le statut de maître de maison-, l'individu peut désormais œuvrer à sa libération.

Comment ? Les renonçants ont tracé au moins trois voies différentes. Le jaïnisme et le samkhya yoga invitent notamment par des exercices de concentration à se désengager de tout ce qui nous conditionne pour rejoindre l'au-delà transcendantal d'un sujet pur, lequel devient alors un simple spectateur désengagé du monde conditionné, en rejoignant un absolu qui n'a plus rien à voir avec la nature.

L'hindouisme des Upanisads et du Vedanta visent plutôt une résorption de l'individu et du couple sujet-objet dans un en-deçà plus originel, en découvrant que le fond *atman* de son individualité se dilue ou fusionne dans le fond cosmique plus large *brahman* dont il n'est pas différent, en rejoignant alors un Absolu originel qui se situe avant toute dualité. Le voile de l'illusion se déchire alors pour laisser briller sa lumière pure : en dessous de votre petit moi recroquevillé dans la coquille de votre ego, vous pouvez non seulement retrouver la dimension d'un soi plus vaste, mais découvrir qu'il n'est pas différent du grand Soi lumineux du monde et du cosmos, comme on le dit de manière simplifiée de nos jours !

Le bouddhisme vous indique encore une autre voie tout aussi fascinante puisqu'elle nie tout Absolu, que ce soit au-delà ou en deçà du sujet humain. C'est plus rassurant et prometteur pour tous ceux qui, de nos jours, se méfient de toute religion. Il ne vous condamne pas pour autant à rester dans la finitude de votre ego, de votre statut de sujet fini et conditionné, au milieu de vos souffrances. Il invite à se libérer de l'intérieur même de ce monde, à se défaire des conditionnements et de la soif insatiable qui nous attache perpétuellement à de nouveaux objets de désir. Il permet ainsi de revenir alors à une équanimité pleine de sagesse et d'ouverture apaisée au monde, en deçà ou en dehors de toute dualité ultérieure entre moi et le monde.

Limites et verrouillage de la philosophie occidentale

A l'inverse de cet appel d'air libérateur qui invite à opérer la révolution à l'intérieur de soi-même pour se libérer de ses propres conditionnement, l'Occident posera le statut de l'individu comme indépassable, nous condamnant à un destin tragiquement mutilé et fini. Une première fois, avec l'infléchissement opéré par Platon des anciennes pratiques de transformation de soi et des visions des présocratiques, dans une perspective purement intellectuelle et contemplative : on peut contempler les Idées, formes ou eidos éternelles des choses, mais en demeurant nous-mêmes limités, coupés de ces idées auxquelles on ne fait que participer imparfaitement.

L'interdiction théologique de s'affranchir de sa propre condition et finitude viendra du christianisme, puisque le sujet humain recevant de son Créateur une âme individuelle éternelle ne peut plus s'en affranchir, et encore moins fusionner avec Lui, la distance étant infranchissable entre le Créateur et sa Créature. C'est ce que j'ai appelé à l'époque le triple « verrouillage » du sujet dans son moi ou âme individuelle, dans une finitude radicale et dans

une conscience malheureuse indépassable qui n'est pas sans rappeler le péché originel dont nul n'est censé pouvoir s'affranchir. Verrouillage dont on constate encore la trace, de nos jours, jusque dans la psychanalyse qui ne promet le plus souvent que de mieux vivre avec ses névroses, sans même imaginer qu'on puisse les dépasser et se libérer de leur emprise.

Bien entendu, de nombreux philosophes occidentaux s'opposent à cette tendance dominante. Ils sont plus que jamais précieux et faciles à lire grâce à l'énorme travail de Michel Onfray qui a écrit une contre-histoire de la philosophie remettant au goût du jour ces auteurs oubliés. A lire et consommer sans modération, pour ceux qui souhaitent chercher leurs lumières plutôt dans notre monde, au sein de notre civilisation occidentale !

Ne pas oublier de vivre...

Tout comme la poésie, l'interrogation philosophique ne doit pas nous empêcher de vivre : ils doivent servir à se structurer, à savoir quelles sont ses bases, ses valeurs et activités qu'on veut privilégier dans sa vie. Après, ou plutôt en même temps, il faut vivre, avancer résolument sur son chemin de vie, devenir autonome, agir et s'engager !

C'est la difficulté que j'ai rencontrée à la fin de mes études et de mon Doctorat de philosophie : Qu'allais-je faire de toutes ces connaissances emmagasinées ? Choisir de devenir à mon tour enseignant, au risque de m'enfermer dans une nouvelle tour d'ivoire ? C'était tentant, et trop facile pour moi qui ai tendance à me couper du monde pour me réfugier dans un monde d'abstractions et de pensées. Mes parents et mes proches me le conseillaient tous en sachant que cela me correspondrait bien –trop bien, c'est pourquoi je décidais de désobéir à ce destin tout tracé, pour affirmer ma liberté ! Allais-je mettre en pratique ce que j'avais appris en étudiant les philosophies indiennes, en commençant à méditer, faire des retraites ou même des voyages spirituels en Inde comme c'était la mode à cette époque où les baba cools avaient remplacé les hippies sur les routes de Katmandou ? C'était probablement trop tôt pour mon éveil spirituel, qui n'allait se produire que bien plus tard. Pour le moment, j'en restais paradoxalement à un intérêt purement intellectuel.

J'avais furieusement envie de m'engager dans la vie concrète qui me faisait tant peur, pour ne pas rester un intellectuel désincarné. Je m'étais convaincu qu'il n'y a pas à choisir entre son inspiration ou sa vocation d'une part, et d'autre part la vie quotidienne comme le sous-entend Rilke dans sa Lettre à un jeune poète en déconseillant de continuer si on ne se sent pas investi d'une mission quasi sacrée. Le grand poète mondain avait les moyens de vivre de sa plume, mais depuis la *Baghavad Gita* indienne, écrite au tournant de notre ère pour résoudre la crise des renonçants qui fuyaient la société indienne, je savais fort heureusement qu'il est possible d'agir dans ce monde, tout en œuvrant à sa propre libération. Il suffit pour cela de rester fidèle à ses principes et à sa voie, d'agir sans vouloir tirer un fruit personnel de ses actes. N'est-ce pas une belle leçon pour notre monde contemporain ?

C'est ce que j'ai essayé de faire, de manière plus ou moins erratique et selon les aléas de la vie, pendant sept ou huit ans. Pour vivre de manière libre et autonome, sans dépendre de personne, nous avons enchainé avec ma première femme les petits boulots : distribution de prospectus, vente de vin à la Foire de Paris qui m'a permis d'apprendre à distinguer les différents crus de Bourgogne et de faire profiter de cadeaux fastueux à mes amis en échange de commandes qu'ils annulaient par la suite, promotion d'assurances-vie vendues à des couples de jeunes mariés qu'on répérait sur les affichages municipaux, enquêtes quantitatives en porte à porte –j'ai dû

monter des dizaines de milliers de marches d'escalier à cette époque ! Tout était bon pour gagner de quoi vivre tout en poursuivant nos études et les voyages que nous aimions faire à la fin de chaque année. J'ai même donné des cours de français légèrement iconoclastes à l'école d'infirmière de Neuilly en fournissant, au moment des élections, l'exemple de plan de dissertation suivant : thèse, je vote à droite ; antithèse, je vote à gauche ; synthèse : élections piège à cons !

Je prenais encore le temps d'écrire ponctuellement des pièces de théâtre torturées, la plupart du temps en une seule grande nuit blanche d'écriture -ce qui me laisse un souvenir nostalgique, d'autant que je serais désormais bien incapable de le refaire...

Les premiers essais timides de méditation

La vie est pleine d'humour, et à condition de ne pas vous aveugler vous-même, elle saura toujours vous rappeler à l'ordre et vous donner des leçons d'humilité. Après tout, comme le disait Montaigne, même un roi n'est jamais assis que sur son cul ! A moins de vous mentir à vous-même, vous le comprendrez vite : Le fait d'écrire des poèmes ne fait pas de vous un poète, il ne suffit pas de réfléchir pour devenir un sage, ni de philosopher pour devenir un véritable philosophe amoureux de la sagesse.

Je peux en témoigner : j'ai eu beau me passionner pour la philosophie indienne et exposer dans ma thèse les différents stades du yoga ou de la méditation qui sont indispensables pour se libérer, j'en suis longtemps resté, en bon intellectuel français, à une approche purement intellectuelle. Ma seule pratique fut à l'époque de voyager plusieurs fois en Inde à la fin de mon Doctorat. J'y contractais, en plus de l'inévitable turista qui vous vide les intestins plusieurs fois par jour en vous imposant une diète forcée, le virus de ce pays qui m'a toujours fasciné et dans lequel je me sens si bien, entouré de bruits et d'odeurs tout à la fois suaves, pimentées et agressives, de visages souriants capables de passer en quelques secondes de l'hospitalité la plus profonde à un défoulement de violence extrême.

Chacun de nous a probablement besoin d'un choc pour avoir le courage de commencer un chemin spirituel -c'est tout ce que je vous souhaite, tout en espérant qu'il soit le moins douloureux possible ! Après sept ans de vie commune et un divorce douloureux, j'ai ressenti le besoin de revenir sur moi-même et de me confronter à mes démons, à mes angoisses de la mort et à l'impression que ma vie n'avait aucun sens.

Je me suis mis à suivre des cours de yoga, ce qui fut pour moi une première forme de recentrage et de pratique spirituelle que j'allais continuer pendant plusieurs années: *hata yoga* à base de postures physiques qui me torturaient en tous sens et que j'appréciais fort peu au début, n'y voyant rien de spirituel, mais juste une gymnastique contorsionniste ; *pranayama* avec des exercices sur le souffle et sur la rétention du souffle qui me faisaient plus facilement accéder à des états de conscience altérés ; *raja yoga* plus cérébral, avec lequel je me sentis tout de suite plus en phase, puisqu'il s'agissait de se concentrer en observant son corps et son propre esprit.

Je découvris à la même époque le zen par hasard. Un jour, je trouvais à Paris un tract collé sur un lampadaire rue Pernety, annonçant des séances de zazen. C'est ainsi que je suis rentré la première fois dans le petit dojo où Maître Deshimaru avait commencé sa mission qui consistait à amener le zen japonais en Occident, mais de façon épurée, en revenant plus à l'esprit qu'à la lettre. J'y ai pratiqué un certain temps le zazen, la méditation assise. Taisen Deshimaru, dont

je n'avais jamais entendu parler jusque-là, avait une personnalité forte, une présence qui m'a impressionné tout de suite, et que je n'ai plus jamais ressentie par la suite. C'est la seule personne que j'aie connue à qui j'aurais pu donner le nom de « Maître ». Lorsqu'il se déplaçait, silencieux, derrière nous, avec son bâton pour frapper l'épaule des élèves assoupis ou perdus dans leurs rêveries, je me souviens encore aujourd'hui de cette impression de présence qu'il dégageait. On sentait un frémissement dans son dos, puis comme une masse de présence, une montagne qui se déplaçait lentement, silencieusement, glissant sans bruit sur le parquet. Pas besoin de mots : la salle baignait dans une atmosphère de calme et de plénitude.

Le zen m'apportait un moment de calme et de répit dans la vie, sans toutefois rien régler de mon problème existentiel, de mes doutes et découragements. Je ne savais plus vraiment quelle existence je souhaitais mener. J'en avais assez des petits boulots alimentaires et de ma nouvelle activité qui m'avait permis de passer grâce à un coup de bluff du statut d'enquêteur quantitatif remplissant des questionnaires en faisant du porte à porte, à celui plus pompeux et mieux rémunéré de psychosociologue qualitatif réalisant des entretiens individuels et animant des groupes pour donner des conseils à des clients.

Professeur d'université au Québec

Pendant cette période de crise et d'incertitudes, j'ai essayé plusieurs autres voies et métiers. J'ai même donné pendant un an des cours de philosophie dans une école privée de Paris où je côtoyais des enfants de ministre et des fils à Papa venant à l'école en moto ou voiture hélas le plus souvent aussi imbuables que leurs parents. A un élève qui voulait me forcer à dire que je ne croyais pas en Dieu pour mieux dénoncer ensuite mon athéisme supposé à la Direction, et qui me demandait sans cesse « Monsieur, c'est quoi pour vous, Dieu ? », j'eus le plaisir de répondre, un jour, excédé : « Vous voulez vraiment que je vous le dise ? -Un mot de trop ! » Je lui suis encore aujourd'hui reconnaissant de m'avoir inspiré cette réponse qui me semble encore aujourd'hui être la meilleure définition de Dieu, où pourraient se retrouver autant les mystiques que les athées et les spiritualistes aventureux qui osent dépasser les cadres étroits de leur religion.

J'avais envie d'aller voir ailleurs pour débiter réellement une nouvelle vie. C'était d'autant plus tentant que, lors d'un voyage à Montréal pour retrouver une amie fidèle connue sur les bancs de l'université, je m'étais lancé impulsivement dans une nouvelle aventure passionnée avec sa fille. Lorsque je quittais mes lycéens parisiens en pleine année, sans les prévenir, pour rejoindre mon nouvel amour, je leur donnais un dernier cours sur la liberté en leur demandant simplement de se poser la question suivante pour le lendemain où nous aurions dû avoir cours: qu'est-ce que cela signifiait concrètement d'être libre ? Qui était finalement, d'eux qui chahutaient en attendant le Baccalauréat ou de moi qui semblais subir la situation, le plus libre finalement ? Et vogue le navire, je partis joyeux, en me demandant quelle tête ils feraient le lendemain lorsqu'ils s'apercevraient que, tel un chat qui rebondit sur ses pattes après une chute grave, j'avais décidé de partir vers de nouvelles aventures.

J'aimais à l'époque –et j'aime toujours cette idée issue des mythologies égyptiennes et hindoues que nous avons au moins neuf vies possibles, comme le chat. Pour les égyptiens, la déesse Bastet portait une tête de chat sur corps de femme, ce qui lui donnait le pouvoir magique d'échapper comme un chat aux dangers les plus graves. La légende hindoue est encore plus savoureuse : Shiva rencontra un jour un chat qui lui affirma être capable de compter jusqu'à

l'infini. Mais, paresseux, il commença à bailler au chiffre sept, puis s'endormit à neuf. Méditant sur son sommeil bienheureux, Shiva en conclut qu'effectivement un sommeil si profond était proche de l'infini, et il lui accorda donc neuf vies.

Je profitais donc de ma nouvelle vie à Montréal pour écrire le premier de mes trois livres sur la *philosophie de l'exil*. Prenant mon exil volontaire comme une métaphore, je m'efforçais d'y penser le statut de l'homme comme un être en exil de lui-même, sans fondement ontologique pré-donné, cherchant à fuir cette absence ou béance au lieu de l'assumer pleinement.

Pour remettre en cause mes choix précédents, je décidais également d'essayer cette vie de professeur que j'avais refusée jusque-là. Je donnais des cours à l'UQAM sur la science des religions, les mythes et le sacré dans leurs formes contemporaines. Ce fut l'occasion de me confirmer que je n'avais pas envie de m'enfermer dans un milieu universitaire clos et stérile. Lorsque je prenais la parole dans un colloque savant, sur la gnose ou sur les nouvelles technologies dans lesquelles je voyais une nouvelle mythologie eschatologique et scientiste, les auditeurs savaient déjà ce que je pensais et m'interrogeaient sur ce que j'avais pu écrire dans mes articles précédents.

La crainte d'une vie ainsi préréglée, ajoutée à une histoire amoureuse qui n'avait jamais réussi à se construire pleinement, me firent prendre la décision de revenir en France sans donner suite à ma demande pour un poste de professeur d'université qui allait se libérer. Me sentant étouffer dans le petit cénacle intellectuel où j'intervenais, je renouais avec mon esprit de contradiction et mon envie de penser parfois contre moi-même. Lors d'une conférence où je soutenais une thèse différente de celle que je défendais habituellement concernant l'éclatement du sacré dans nos sociétés contemporaines et sa résurgence ponctuelle en milliers d'objets techniques changeant sans cesse de mode, un auditeur me demanda si je ne me contredisais pas. « Ah oui, c'est vrai, mais aujourd'hui j'avais envie de penser différemment. » J'aime me sentir libre, et déteste plus que tout me sentir coincé –encore plus dans mes propres opinions !

Je continuais toutefois mes errances pendant encore un an ou deux, sautant presque tous les mois d'un continent à l'autre, chargé de cours au Canada, psychosociologue en France, sans avoir le courage de rompre définitivement l'histoire sentimentale qui s'était mal engagée avec ma nouvelle compagne.

Comme par hasard, pendant cette période de profond mal-être que je traversais, je ne pratiquais plus ni méditation ni yoga. C'est hélas classique, et important à savoir pour que vous évitiez de tomber dans les mêmes difficultés : c'est au moment où vous en avez le plus besoin, en pleine période de crise, que vous oubliez le yoga, la méditation ou la prière qui vous soutenait jusque-là. La seule solution, c'est de ritualiser auparavant votre activité pour la pratiquer quotidiennement et de s'y tenir, envers et contre tout, même et surtout en période de crise, comme si votre intégrité et votre vie entière en dépendait.

Nouvelle vie et plongée dans la fabrique de la société de consommation

De retour en France après cinq ans passés au Québec, je me demandais à nouveau quelle forme donner à ma nouvelle vie, puisque j'allais encore en changer ! N'oubliez jamais que, tel le chat, vous pouvez rebondir et que cette capacité est la base de votre résilience : vous pouvez toujours désobéir à ce que vous croyez inéluctable et qui vous étouffe, et recommencer encore une nouvelle vie.

J'abandonnais vite le projet un moment caressé d'entamer une carrière de recherche universitaire. Un dîner parisien au domicile d'un illustre maître de conférences à la mode pour ses thèses de sociologie sur l'imaginaire et le sociétal suffit à me décourager : entouré de cinq ou six intellectuels à la mode, le maître de lieux régnait sur sa cour. Ses deux ou trois disciples les plus proches l'entouraient, redoublant d'attention servile. Il était de bon ton de montrer qu'on était libéré en évoquant l'air de rien des perversions ou pratiques sexuelles inhabituelles, qui dans une chambre recouverte de miroirs, qui en cultivant des relations sado-maso forcément consenties. Mais surtout, le jeu consistait à briller en faisant le meilleur jeu de mots, qu'il fallait bien entendu agrémenter d'une référence savante à un auteur reconnu du cénacle comme Oscar Wilde, Bataille, St John Perse ou autre. Pas question de citer Coluche, m'amusais-je à penser ! Lorsque le Maître m'accorda enfin une entrevue individuelle en fin de repas dans son cabinet particulier, en m'offrant avec magnanimité de commencer par travailler pour lui en préparant des dossiers qui alimenteraient ses futurs livres sur l'Imaginaire sociétal, je sus que je n'avais aucune envie de rentrer dans le cénacle des intellectuels parisiens. C'était peut-être plus prestigieux que le petit milieu d'intellectuels québécois que je venais de quitter, mais incroyablement plus mandarinal et ridicule -à l'image de la cour de notre ancien Roi-Soleil !

Encore une fois, méfiez-vous des destins tout tracés qui vous guettent : si vous sentez qu'ils sont mortifères, comme ces vies confortables de fonctionnaire ou de professeur qui m'attendaient, fuyez les, essayez autre chose ! Pour ma part, je préférerais définitivement me coltiner au réel, expérimenter la vie concrète, et continuer à ne philosopher qu'à partir de mon engagement dans la vraie vie. Si je réussis effectivement dans les années suivantes à continuer à écrire les deux autres tomes de ma philosophie de l'exil sans en faire un métier, je dois bien avouer que je me suis fait happer en même temps par ma nouvelle vie professionnelle, puisque je créais finalement une société d'études qui, tout en restant modeste, s'agrandit peu à peu en me prenant tout mon temps.

Je rencontrais celle qui allait devenir et rester ma seconde femme, Claire. Je me mariais et entamais une nouvelle vie familiale. Moi qui ne souhaitais pas avoir d'enfants, l'ironie de l'histoire et la revanche de l'amour m'amènèrent finalement à en avoir et à en éduquer trois, deux garçons et une fille. J'en suis finalement très heureux, ils m'apportèrent beaucoup en me forçant à me remettre souvent en cause et à prendre conscience de la stupidité de réactions instinctives que je pouvais avoir en étant énervé, que je regrettais par la suite sans avoir le courage de l'avouer. Car rien n'est plus exigeant qu'un enfant qui vous pousse dans vos retranchements, vous force quasiment à réagir de manière inappropriée et parfois plus violente que vous ne l'auriez voulu. Je les élevais du mieux que je pouvais, c'est-à-dire mal comme dirait Freud, ne sachant trop comment faire, faisant confiance à mon épouse qui prétendait savoir comment les élever avec les livres de Pernod et de Mélanie Klein. Je me laissais trop souvent emporter par mon impulsivité face à aux difficultés, me réfugiant du coup dans une attitude lointaine ou absente qui empêchait les conflits avec ma femme bipolaire, mais qui m'empêchait de leur donner tout l'amour dont ils avaient besoin, et que je ressentais pourtant confusément en moi.

Pendant plus de trente ans, j'ai été happé par ce que j'appellerai ironiquement les nouveaux « impératifs catégoriques de la vie active » : travailler, chercher de nouveaux clients, rédiger des rapports, réécrire ceux de vos collaborateurs, donner des conseils aux clients pour mieux vendre leurs produits, se diversifier avec du coaching et de la formation. Le temps de m'apercevoir que

ce monde concret de la vie active que j'avais préféré à un monde universitaire ou scolaire trop mortifère, n'était pas forcément plus satisfaisant. Mais cela m'a permis, au moins, de me confronter à la vraie réalité de notre société, en voyant comment, derrière les discours citoyens des grandes multinationales alimentaires pour lesquelles nous travaillions, règnent en fait l'impératif économique, l'avidité du gain et la loi de la marge brute à augmenter pour les actionnaires, les luttes de pouvoir et les ambitions personnelles. Les chefs produit, directeurs marketing ou de division comme on disait à l'époque en singeant le langage militaire avant la mode du « franglais », sortaient de leur écoles de commerce tous interchangeables et formatés de la même manière : comment se singulariser, rajeunir leur produit en copiant les innovations des marchés concurrents, monter de gamme pour vendre plus cher et dégager une meilleure marge, élargir sa clientèle grâce à la publicité. Cela dans le seul but d'obtenir une promotion, ou mieux : d'aller se vendre dans une autre entreprise, en suivant un plan de carrière rigoureusement prévu à l'avance, qui impliquait de ne pas rester plus de trois ans à la même place.

J'ai un peu tout expérimenté dans le domaine de l'entreprise et des études : les demandes d'étude bidon dont on vous souffle les résultats pour se couvrir face à sa hiérarchie ; les tentatives d'imposer une méthodologie non fiable mais moins chère, sans parler des chantages aux prochains contrats, voire des tentatives de corruption en vous faisant comprendre qu'un petit cadeau de fin d'année serait bienvenu pour consolider votre position dans le portefeuille des sociétés agréées par le service achat des grandes multinationales. Sans parler des reformulations synthétiques par votre commanditaire de votre rapport de cent pages en une seule page tendancieuse, de la mauvaise foi des agences de publicité qui défendent leurs budgets et leurs créations bec et ongles, des clients qui cherchent à vous dicter les résultats dont ils ont besoin. Notre satisfaction, avec ma femme, c'est d'être toujours demeurés intègres et incorruptibles, quitte à perdre des clients. J'avoue que je m'amusais intellectuellement à fournir des analyses systémiques très complexes et sophistiquées, en laissant les clients se débrouiller pour voir ce qu'ils pouvaient en tirer par la suite.

Dirigeant notre petite société, nous avons connu également tous les conflits possibles avec nos fournisseurs et équipes de psychosociologues, amenant à briser des amitiés illusoires, voire à licencier le grand vizir de votre équipe qui voulait devenir calife à votre place. La preuve que *l'Artha Sastra* indien et le Prince de Machiavel n'ont rien perdu de leur actualité : la société repose toujours sur l'appât du gain et du pouvoir, il suffit d'un peu de réussite pour qu'aussitôt des oppositions naissent pour profiter de la situation et tenter de prendre votre place. Je me suis débrouillé comme j'ai pu. J'ai louvoyé à vue, avec tous les travers que j'ai été obligé d'assumer et dans lesquels je me suis forcément fourvoyé à un moment ou à un autre en abusant de mon autorité, ou au contraire en n'intervenant pas assez rapidement pour trancher une situation qui empirait.

La plupart du temps, j'ai vécu cette longue activité de ma vie professionnelle en pilotage automatique, le nez dans le guidon, bien loin de ces aspirations spirituelles profondes qui m'avaient d'abord amené à la poésie et à la philosophie, puis à penser que je pourrais plonger dans la vie active tout en continuant ma propre voie. Certes, j'ai continué à écrire, sur mes rares moments de temps libre, des essais où je continuais à approfondir ma réflexion. La pratique ponctuelle du zen que j'avais eu la chance de découvrir me procurait un sas temporaire de décompression. Mais j'étais repris tout de suite après par l'urgence de la vie professionnelle et

familiale, oubliant les quelques lueurs d'éveil que j'avais pu y pressentir. Il en va probablement de même pour la majorité des gens qui travaillent : la pression est telle, qu'on oublie ses motivations premières et se laisse happer par les contraintes de notre environnement. Heureusement, comme on le verra par la suite, il est toujours possible, à tout moment, même quand on ne s'y attend plus, de connaître soudain un rappel salutaire, un petit flash d'éveil qui vous permettra de désobéir à cette vie et à un destin qui vous semble alors inévitable.

Je ne regrette pourtant rien de cette période, même si elle m'apparaît aujourd'hui comme une longue période paradoxale de suractivité et d'aveuglement paradoxal, bien éloignée de l'éveil que je chercherai plus tard, et que j'aurai parfois la chance de connaître par la suite. La majorité des événements liés à cette période se sont effacés de ma mémoire, en laissant à peine de traces ou de souvenirs marquants. Ce « monde de poussière rouge » comme l'appellent les renonçants hindous, en référence au nuage de terre poussiéreuse qui recouvre les villes indiennes laborieuses, s'oublie si rapidement lorsqu'on en est enfin sorti, qu'on a l'impression qu'il n'a jamais existé, ou que ce n'était qu'un songe, un voile d'illusion qui s'est auto-dissous de lui-même.

Je n'ai pendant ces quarante ans de vie professionnelle que très rarement trouvé quelque chose de « vrai », d'authentique ou d'admirable chez mes clients, la plupart d'entre eux prisonniers d'un système qui les avait broyés et les obligeait à ne penser qu'à la sacro-sainte Valeur Ajoutée financière apportée à leur entreprise ; rien de spirituel dans le monde de l'entreprise, malgré les discours humanistes utilisés par les dirigeants de grands groupes agro-alimentaires comme un soin réparateur permettant de cacher leur appétit de prédateur. A quelques rares exceptions, je n'ai rencontré d'empathie et je n'ai eu l'impression d'être touché par une expérience humaine profonde que chez les personnes anonymes que j'interviewais chez elles comme consommatrices, lorsqu'elles se laissaient aller pour me confier une tranche de vie, d'espairs ou de souffrances qu'elles avaient vécues. Tous ces gens anonymes, ces destins obscurs, me touchaient lorsqu'ils partageaient ainsi avec moi, en toute honnêteté, une part de leur expérience. Chacun de ces interviews qui débordait du cadre restreint de l'enquête me réconciliait avec mon métier, en me permettant de découvrir des expériences vécues, des métiers et des cadres de vie souvent difficiles ou même misérables que je n'aurais jamais imaginé, et qui n'avaient pas empêché leurs auteurs de résister et développer à leur manière des stratégies de survie émouvantes. De belles leçons d'humilité, de résilience et d'humanité, auxquelles je n'aurais sinon jamais eu accès.

Même si je ressentais parfois une contradiction profonde entre ma critique de la société de consommation et le fait de travailler au cœur même de ce système en auscultant les perceptions des consommateurs pour permettre à des entreprises de mieux leur vendre leurs produits, j'avais la satisfaction de me dire qu'ainsi, je comprenais mieux les mécanismes et ressorts impitoyables de l'entreprise, de l'intérieur. Ma satisfaction intellectuelle est d'avoir décortiqué et compris au quotidien comment le marketing manipule les besoins de base de l'homme -manger, boire, se déplacer-, pour y surimposer des pulsions et désirs toujours empruntés à ce qu'on appelait jadis les sept péchés capitaux : l'orgueil qui fait se croire heureux possesseur privilégié d'une voiture qui pollue l'environnement ; l'avidité qui amène à renouveler perpétuellement ses achats ou vêtements sans jamais être satisfait ; la cupidité qui vous fait croire que vous faites une bonne affaire grâce à une réduction prévue cyniquement à l'avance - tout est pensé et calculé pour vous faire rentrer dans le cycle infernal du désir, de la frustration et de la consommation

perpétuelle. Cela m'a définitivement vacciné de toute naïveté quant à la possibilité de changer radicalement le monde tant qu'on restera dans le cadre d'une société capitaliste qui ne prône que la croissance et l'innovation aveugle, la compétitivité et le profit, en jouant sur l'avidité et l'envie de chacun.

L'avantage d'avoir passé la majeure partie de mon activité professionnelle dans la vie active et dans le marketing, c'est que j'ai vu « in vivo » comment se construisait cette grande manipulation de la société de consommation qui a permis de transformer les citoyens en consommateurs passifs, plan préparatoire à la gigantesque uniformisation du monde qui s'est déroulée depuis sous le terrible rouleau compresseur de la mondialisation. Au moins ma critique de la société actuelle n'est-elle pas le résultat des élucubrations d'un philosophe perdu dans le nuage de ses pensées : elle provient de l'intérieur d'un système que j'ai longuement côtoyé et décortiqué.

J'ai envie de dire à ceux qui seraient tentés par un réformisme ne touchant pas aux structures de la société : Ne vous faites pas d'illusion, hélas rien ne changera profondément tant que le système économique et social actuel ne sera pas profondément transformé et changé de manière radicale. Il y a trop d'enjeux économiques, d'appât du gain et du pouvoir, trop de manipulations de nos pulsions par le marketing et les neurosciences auxquelles se sont joints aujourd'hui les géants d'internet, des méta-données et de la high Tech, pour espérer un atterrissage en douceur ou une miraculeuse conversion vertueuse. Être lucide face à ce constat vous permettra de chercher, chacun à votre manière, comment vous pourrez vous engager à votre niveau pour que le monde change réellement en vous y opposant frontalement et de manière militante pour exiger un changement radical ; ou en vous plaçant à l'extérieur pour inventer de nouveaux modes alternatifs prêts à se substituer à la disparition de notre civilisation désormais condamnée ; ou encore en restant à l'intérieur même du système pour en comprendre et dénoncer les mécanismes, voire pour en réformer les abus les plus criants. Toutes ces voies sont complémentaires, et peuvent ensemble faire évoluer l'ensemble du système.

Vous n'êtes bien entendu pas obligé de rester toute votre vie dans une activité qui ne fait que nourrir le système au risque de vous perdre votre intégrité, comme cela aurait pu être le cas pour moi. Et si vous demeurez malgré tout dans un métier qui ne vous convient qu'à moitié, par choix ou par la force des choses, ne perdez pas de vue votre esprit critique, votre liberté de penser, et de chercher un sens plus profond à votre vie. C'est ce que j'ai essayé de faire en continuant à écrire—ma forme de petite désobéissance intellectuelle pendant toutes ces années consacrées à ma vie professionnelle. Comme tout bon intellectuel qui se respecte, je continuais en effet à écrire, car c'est pour moi une nécessité vitale pour faire le point sur mes pensées et pour avancer sur ma voie ; une manière aussi de rester fidèle à ma volonté de continuer à philosopher, sans être ni professeur ni engagé dans une voie de Recherche universitaire. C'est ainsi que, de retour en France, je finissais les deux autres tomes de ma Philosophie de l'exil. Dans le second ouvrage, je réfléchissais sur la manière dont la société se constitue par un refoulement de notre condition métaphysique d'exil en nous faisant habiter dans des mondes de croyance illusoire et dans des arrière-mondes —ce que je dénommais être une fabrique collective d' « exil de l'exil ». Dans le troisième et dernier tome, continuant à m'amuser à redoubler l'exil avec une pensée à l'allure bégayante, je cherchais enfin la manière dont on pouvait essayer d'en sortir pour retrouver notre dimension d'exil et de non fondement originel. Comment ? En redoublant l'exil de l'exil par une pratique poétique et guerrière empruntant à

Cassandra, consistant à brouiller les pistes et créer partout de nouvelles lignes de fuite –ce que j'appelais « l'exil, de l'exil de l'exil »- !

La méditation que je commençais à pratiquer à cette époque après l'avoir découverte auprès de maître Deshimaru a également été une aide précieuse pour découvrir cet espace indispensable de liberté à cultiver précieusement en soi si on ne veut pas se faire dévorer par le système. Elle m'a probablement sauvé en me faisant d'abord découvrir que chacun de nous peut échapper à une vie agitée en retrouvant le calme en soi, puis en me montrant comment on peut aller plus loin en comprenant qu'il faut ensuite se désobéir à soi-même, se déconditionner de ses propres schémas pour se mettre en marche vers une vie un peu plus éveillée, lucide et solidaire. C'est ce que je me propose de montrer dans les chapitres suivants, en témoignant de mon lent apprentissage de la méditation, et d'abord du zen, en m'appuyant sur mes carnets de note de l'époque.

Préparer une nouvelle vie, emprunter de nouvelles voies

Je ne m'attarderai pas sur la trentaine d'années passées à faire des études qualitatives : il n'en reste fort heureusement quasiment rien d'autre que cette « poussière rouge » par laquelle les sages indiens définissent le monde bruyant de la vie professionnelle qui s'efface de lui-même dans la brume des villes, quand on le regarde du monde de la forêt où on s'est réfugié.

Le nouveau changement de mode de vie que nous déciderons de réaliser avec ma femme, elle se consacrant plus à la peinture en envisageant même un moment de suivre un cursus pour devenir psychanalyste, et moi à l'écriture, fut facilité par les aléas de notre vie professionnelle. Après avoir vendu notre institut d'études qualitatives à une entreprise de conseils dirigée par une amie qui nous avait débauchés à prix d'or, puis un conflit qui se termina trois ans plus tard avec pertes et fracas aux prudhommes qui nous allouèrent de confortables indemnités, nous pûmes profiter de trois ans de chômage royal que nous transformâmes en congés sabbatiques synonymes d'une nouvelle liberté retrouvée.

Désireux de sortir du monde des études qualitatives, j'ai essayé à l'approche de la retraite plusieurs voies, comme je l'avais fait lorsque j'étais étudiant et que j'avais été tour à tour colleur d'affiches, représentant en vin ou en assurance, et tant d'autres ! Cette fois-ci, à l'approche de cette nouvelle vie qui allait commencer, j'ai essayé en parallèle de me mettre à mon compte comme nègre littéraire, écrivant des rapports de doctorat pour des étudiants ou des autobiographies. Avec ma femme, nous nous sommes également occupés d'une grande chanteuse capverdienne méconnue, Herminia, pour laquelle nous avons organisé plusieurs tournées qui l'ont sorti de la misère. Nous avons été tentés de faire pareil pour d'autres chanteurs, mais avons finalement abandonné l'idée après avoir découvert que le monde du show biz, des maisons de production et des tourneurs était tout aussi impitoyables que l'univers des entreprises que nous avions fui ! Je suis même redevenu enquêteur de base lorsque nous n'avions plus d'argent à la fin de notre chômage, puis professeur de philosophie de terminale en m'amusant à retrouver le contact avec des élèves de lycée. Une fois retraité, je commencerai encore une nième nouvelle vie en me formant pour enseigner la méditation destinée à mieux gérer le stress, avant de proposer à l'hôpital La Pitié Salpêtrière des programmes de lutte contre l'addiction et de réduction de la douleur par la pleine conscience.

La découverte de la pleine conscience m'a permis de renouer avec mon inspiration laïque et avec mon envie d'avoir une activité spirituellement plus enrichissante que le Marketing, en

ayant une utilité sociale capable d'aider les autres à se libérer de leurs conditionnements. J'en ai profité pour approfondir la pratique méditative dans différentes traditions, au cours de journées et de retraites intensives, et pour écrire des livres sur le sujet.

Ch 2 : LA VOIE ABRUPTTE DU ZEN

Désobéissance intérieure : la méditation comme voie antinaturelle.

La désobéissance intérieure commence lorsque nous commençons à comprendre que les mécanismes égoïstes de prédation que nous dénonçons dans le monde extérieur se retrouvent au sein même de nos réactions individuelles et de notre psychisme. N'importe quel groupe humain, même écologique ou spirituel, peut hélas se trouver confronté à des enjeux et luttes de pouvoir qui ne font que reproduire les mécanismes même d'asservissement contre lesquels ils prétendent lutter. Nous-mêmes, nous ne sommes hélas pas des modèles de vertu. A chaque instant nous pouvons être tentés de tirer un profit personnel de ce que nous vivons et de nos engagements, en alimentant ainsi notre ego en quête insatiable de reconnaissance et de pouvoir.

Cette prise de conscience peut servir de déclic pour pratiquer une véritable révolution intérieure. Pour moi, on l'a vu, le facteur déclenchant résidait plutôt dans le besoin de me créer un espace de calme et de liberté au sein de mes journées professionnelles surchargées et des orages émotionnels résultant de mon divorce ainsi que de la remise en cause de mon ancienne vie. Ce n'est probablement pas un hasard : Le déclic se produit souvent quand on souffre et souhaite se libérer des mécanismes pulsionnels ou des modèles cognitifs qui nous aliènent au sein même de notre vie, en souhaitant leur désobéir pour mieux s'en libérer.

La méditation est la voie royale pour provoquer cette révolution intérieure, puisqu'elle invite à s'asseoir et à ne rien faire : juste se confronter à son propre esprit, pour mieux se connaître et défaire les liens dans lesquels notre ego nous emprisonne en jetant son filet d'appropriation sur le monde et sur les autres. Elle représente la meilleure voie pour apprendre à désobéir à notre nature instinctive et naturelle.

Méditer implique en effet d'adopter une attitude par essence antinaturelle, d'opposition et de désobéissance à tout ce qui nous semble aller de soi, naturel. Vous avez spontanément envie de bouger et de faire quelque chose ? Ne faites rien, asseyez-vous juste immobile pour explorer ce qui se passe alors en vous. Vous êtes habitué à respirer naturellement, sans faire attention à votre souffle ? Débranchez votre pilotage automatique, reprenez le contrôle de votre souffle, devenez conscient de chaque inspiration, chaque expiration. Vous aimez rêvasser, suivre le fil de vos pensées, répondre à vos pulsions ou envies car vous croyez bien naïvement qu'elles correspondent à votre nature profonde ? Vous allez apprendre à ne pas répondre à ces stimuli, à désobéir à leur injonction pour rester recentré en vous-même ! Bref, si vous voulez méditer pour revenir à quelque chose de naturel, c'est raté ! Tout ce qu'on vous demande, c'est justement de faire le contraire de ce qui vous semble naturel, de favoriser l'immobilité, et en yoga de prendre des postures physiques parfois à la limite de la contorsion que vous figerez alors !

En Inde, la méditation comme méthode antinaturelle et antisociale impliqua même à ses débuts, pendant des siècles, de quitter toute vie familiale et sociale pour se réfugier dans la forêt en adoptant une vie d'ermite et de renonçant. Ce n'est heureusement pas la seule solution. La Baghavad-Gita a montré au tournant de notre ère chrétienne comment on pouvait chercher à se libérer de ses conditionnements qui nous enchainent dans la prison étroite de notre moi, tout en continuant à vivre au sein de la Société.

Si vous souhaitez explorer ce type de désobéissance et explorer vos propres conditionnements pour mieux vous en libérer, le zen est probablement la voie abrupte la plus simple et la plus difficile puisqu'elle invite juste à s'asseoir et à se confronter à son propre esprit.

Capitaliser sur ses pratiques précédentes, même courtes ou abandonnées

Si vous avez essayé dans le passé un type de méditation, d'exercice spirituel ou physique comme le yoga et l'avez abandonné, ce n'est pas un problème mais une chance. Tout dépend de la manière dont vous considérez ces expériences préalables, qui peuvent même se réduire à quelques éclairs momentanés de lucidité et de pleine conscience où vous vous sentiez parfaitement bien, recentré et présent dans votre vie.

Mon expérience forcément partielle peut en attester. Pendant une vingtaine d'années, mon activité professionnelle s'est forcément faite au détriment de la pratique du zen que j'avais découvert et pratiqué quelques mois avec Maître Deshimaru en France. Même la pratique du yoga que j'avais continué au Canada s'était relâchée à son tour. Cela vous arrivera probablement dans votre vie : sous le coup de l'urgence et de la vie professionnelle, même les plus motivés peuvent abandonner la pratique, quasiment sans même s'en rendre compte : un jour on est trop pris par le temps, le lendemain aussi. Puis les journées s'enchaînent sans même avoir le temps de s'apercevoir qu'on ne pratique plus, ou alors on remet à plus tard, toujours plus tard, et finalement on oublie. Avec, toutefois, un petit pincement au cœur, un sentiment de culpabilité qu'on refoule vite – pas autant que ce malaise latent de ne plus se sentir bien dans sa peau, pas en conformité avec ses intentions profondes.

Comment retrouver une graine semée vingt ans auparavant

Un jour, alors que j'avais quarante-deux ans et que j'allais emménager dans une nouvelle maison à Issy les Moulineaux que nous venions d'acheter avec celle qui allait devenir ma seconde femme, j'ai découvert sur un fascicule de la mairie qu'il y avait une activité de zen à la maison de la Culture de la ville. J'y suis allé sans même penser à ma première expérience précédente, comme appelé par une évidence ou un appel invisible. Il n'y avait que deux ou trois élèves, en plus d'Emmanuel Risasher, un disciple de Deshimaru, qui dirigeait la séance. Un phénomène étrange s'est produit : c'est comme si je me retrouvais dans le dojo de Pernety que j'avais fréquenté 15 ans auparavant, comme si je revenais dans un lieu familier que j'avais quitté la veille, avec la présence si forte et puissante de Deshimaru que je pouvais encore sentir passer silencieusement dans mon dos, tel une montagne en mouvement.

Pendant les vingt-cinq ans de pratique qui allaient suivre, cette impression de continuité et de « présence », de retrouver son lieu naturel, allaient s'accroître. Certes, la motivation qui m'a poussé à reprendre la pratique du zen ne se réduisait pas à ce seul prospectus trouvé par hasard. Tout comme ma découverte de Deshimaru provenait plus originellement de la déception de mon premier mariage, le trop-plein de mes obligations professionnelles et familiales me rendait dans un état d'insatisfaction latente, et je ressentais un manque, ainsi que le besoin d'un appel d'air salvifique. C'est ce manque métaphysique profond, l'impression d'une vie sans centre ou sens profond, et surtout dans mon cas la sensation d'étouffer sous le poids de mes obligations familiales et professionnelles, avec un besoin irrésistible de retrouver un infime espace de liberté interne, ne fût-ce qu'une heure par semaine, qui sauve et incite à se mettre en marche sur sa voie. Tant il est vrai qu'on ne vient le plus souvent à une pratique spirituelle ou à la

méditation qu'à partir d'un besoin profond qu'on ressent, sans être encore conscient de ce qui nous pousse dans cette voie-si ce n'est un sentiment d'urgence, de besoin vital.

C'est éminemment rassurant : même si vous avez abandonné une pratique de méditation précédente, elle n'est jamais perdue. C'est comme une graine que vous avez semé un jour en vous-même : elle peut être abandonnée, se dessécher, mais le jour où vous sentirez en vous le besoin impérieux de vous recentrer dans votre vie, elle sera toujours là. Il vous suffira de vous asseoir en silence pour la retrouver aussi fraîche et évidente que la première fois. Comme si le temps n'avait pas passé. La bonne nouvelle, c'est que jamais rien n'est perdu une fois la démarche entamée: une graine a été semée, qui donnera ses fruits peut-être plus tard, parfois une ou deux décennies plus tard. Dans mon cas, la petite graine plantée par Deshimaru a mis quinze ans pour germer et porter ses fruits, le temps d'accomplir symboliquement un cycle complet de recherche intellectuelle, de vie familiale et professionnelle.

J'aimais particulièrement le lieu particulièrement inapproprié où notre petit groupe de zen se réunissait, dans la Maison des jeunes et de la culture d'Issy les Moulineaux. La salle qui nous était allouée était particulièrement bruyante, avec des cours de boxe en dessous et de gymnastique au-dessus, les bruits de la circulation et des gens courant dans les escaliers. Nous n'étions que trois ou quatre participants réguliers. Des nouveaux venaient parfois essayer. Ils abandonnaient rapidement après le premier essai, soit dérangés par le bruit environnant, soit peu enclins à la rigueur du zen. L'un des plus anciens élèves d'Emmanuel, qui guidera un jour l'une des méditations pendant son absence, mettra même fin à la séance plus tôt que prévu, en soupirant de manière excédée: « ce n'est pas possible de se concentrer dans ces conditions ! » Cela me plaisait paradoxalement, et constituait pour moi le charme de la pratique : avoir une salle située au milieu du vacarme de la vie, où nous arrivions en silence, tels des guerriers nomades qui se croisaient, s'asseyaient en se tournant le dos, chacun face à un mur blanc, pour déconnecter et partager une heure en silence, en repartant ensuite sans échanger plus d'un ou deux mots pour se dire bonjour.

Les séances se déroulent en suivant un rituel immuable, fixé depuis plus de mille ans. Les participants pénètrent en silence dans le dojo et 'installent sur leur cousin, face au mur, en se tournant le dos. Le Maître prend place, et sonne le début du premier zazen. C'est souvent le plus difficile à supporter, car il se fait entièrement en silence. Les dix minutes de kinin qui suivent consistent en une lente marche silencieuse pendant laquelle on cherche à maintenir le même état de conscience calme, mais en marchant cette fois-ci. Cela me permet surtout de détendre le corps, d'oublier mes douleurs, de rétablir la circulation du sang ! A l'époque, je craignais encore plus le deuxième zazen de trente minutes qui allait suivre, car il était plus difficile à tenir physiquement, avec le corps déjà endolori.

La séance était entrecoupée par une petite marche méditative de cinq minutes, parfois agrémentée lors du second zazen par la lecture ou le commentaire d'un texte de la part du moine en charge du dojo, avant de finir par le chant japonais de l'Hanna Shingyo qui clôturait la séance. Toujours sans rien se dire, à peine au revoir avec un sourire : chacun reprenait ensuite sa vie.

Heureusement, le second zazen était l'occasion pour Emmanuel Risasher qui dirigeait la séance d'introduire parfois un commentaire sur l'esprit du zen, de lire texte du Bouddha. Et c'est là que j'ai trouvé le deuxième type de motivation essentielle qui permet d'aller plus loin dans la voie du zen : j'aimais entendre un enseignement, donner ou trouver un sens à ma pratique, un

écho de mon vécu dans les paroles du Bouddha. Se confronter à ses douleurs physiques sans rien faire, n'était-ce pas accepter le premier constat ou première affirmation du Bouddha à Sarnath, à savoir que tout est dukkha, mal-être, douleur et souffrance existentielle ? Se rendre compte de l'impermanence de ces douleurs qui s'évanouissent en quelques minutes, simplement en décroisant les jambes, n'était-ce pas découvrir le diagnostic ou seconde vérité énoncée par la Bouddha, à avoir qu'elles vont inéluctablement s'éteindre à un moment ou à un autre, que rien n'est permanent, qu'une sortie de la souffrance ou nirvana est bien possible ? Et la cause de toutes ces douleurs ne résidait-elle pas dans cette crispation du moi, dans cette volonté ou soif tanha de perdurer envers et contre tout, comme l'affirme l'étiologie du Bouddha dans sa troisième affirmation ? La voie qu'il propose enfin comme remède pour s'affranchir des causes de la douleur, n'est-elle pas de simplement s'asseoir pour méditer, sans rien chercher – ce que j'étais en train de faire ?

Au début, j'attendais avec impatience que le Maître se mette à parler : au moins, cela me distrait de mes douleurs, je voyais moins le temps passer ! Mais il y avait plus : cela me permettait de me dire que je n'endurais pas cela pour rien. Le zen ne consiste pas à s'asseoir simplement, sans rien faire ni rien vouloir : il faut y mettre un sens, accepter de se confronter à soi-même et à ses douleurs, pour s'en libérer enfin, et atteindre un état de calme, d'éveil ou de sérénité !

Une fois, notre salle étant réquisitionnée, nous avons même fait zazen en nous asseyant par terre en tailleur dans le vestiaire, à la grande surprise des gens qui passaient. L'aspect dénudé de notre dojo et de notre pratique qui pouvaient se réaliser partout m'a convaincu que c'était ma voie, tout comme le croisement solitaire de destinées nomades qui me parlait plus que l'appartenance à une sangha ou communauté soudée par un même type de croyance. Voici les notes que j'avais prises à l'époque :

Hier, la salle a été réquisitionnée sans qu'on ait été prévenus. Emmanuel n'était pas là. Avec les deux autres personnes présentes, nous nous sommes réfugiés dans une salle qui nous semblait vide, et qui s'avèrera être un vestiaire. On entendra plusieurs fois la porte s'ouvrir, se fermer, les personnes ébahies n'osant entrer ! Nous y gagnerons, au moins, nos gallons symboliques et une petite reconnaissance de la part des autres membres du centre Icare qui nous regardaient jusque-là d'un sale œil. Emmanuel, qui était absent lors de cet incident, nous soutiendra et nous félicitera : le zazen peut se réaliser n'importe où, le plus beau temple ou dojo n'est-il pas en nous ?

Il me faut avouer que les conditions spartiates dans lesquelles nous pratiquons me plaisent bien : au moins, il n'y a rien de religieux, juste des tapis de sol sur le yoga, quelques personnes qui se rencontrent pour faire silence, et repartent en se parlant à peine. Je nous imagine parfois comme des guerriers modernes, des nomades silencieux qui se croisent, rechargent leurs batteries, et repartent chacun dans son monde, sans besoin de longs discours.

Le zen pour un débutant : être nu face à ses douleurs et à ses pensées

On commence à méditer avec plein de rêves et d'attentes concrètes ou spirituelles en tête, mais le chemin se révèle très vite plus ardu qu'on ne l'imaginait. On découvre des douleurs, des difficultés, des impatiences ou de la somnolence, avec souvent une seule envie : mettre fin à la méditation parce qu'on a soudain quelque chose de plus urgent à réaliser, se lever, ne pas attendre la sonnerie de notre timer ou le gong du Maître de cérémonie.

Se remettre au zen m'a fait renouer avec les difficultés du début, quinze ans plus tôt, la souplesse corporelle en moins. Assis sur un cousin en lotus, en demi-lotus, ou à la birmane les deux jambes croisées devant soi, les débutants aussi peu souples que moi ont du mal à tenir la posture sans bouger. Des douleurs musculaires surgissent rapidement, des élancements au niveau des genoux et des articulations. « Ne bougez pas ! Poussez le sol de vos genoux. La colonne

vertébral droite, le dos tendu comme un arc, en poussant le ciel du haut du crâne ». Facile à dire, mais pas à tenir ! Rapidement surgissent les douleurs dans le dos et dans les muscles, les fourmis dans les jambes, jusqu'à ne plus sentir ses membres et avoir l'impression, en défaisant la posture, qu'on a perdu l'usage de ses jambes et qu'on ne va plus pouvoir se relever. Une fois debout, les premiers pas sont hésitants, les jambes en coton, avec l'impression d'avoir perdu l'équilibre ou d'être paralysé, incapable d'avancer. Parfois, au début, j'étais même obligé de pousser une jambe en avant avec les mains, tant elle était devenue insensible ! Fort heureusement, très vite, le sang se remet à circuler, les douleurs s'estompent, disparaissent comme un mauvais rêve dont on se réveille.

Ne vous découragez pas si vous avez l'impression de ne pas y arriver, si vous décroisez les jambes avant la fin du zazen. Il m'a fallu presque une année pour arriver à simplement garder la posture de demi-lotus, sans la défaire. Pendant tout ce temps, une seule obsession : mobiliser ma volonté contre l'envie de décroiser les jambes, compter les minutes qui passent en se disant qu'on va encore tenir quelques minutes.

Après cette école de la volonté qui impose au corps de ne plus bouger, une fois la posture à peu près tenue, sans décroiser les jambes, il m'a fallu encore une autre année pour parvenir à y demeurer de manière à peu près stable. « Il faut garder la posture », ne cesse de murmurer une petite voix intérieure. « Attention à bien conserver les genoux contre le sol, le dos bien droit » - ah ce fameux dos droit, qui a trop tendance à jouer le métronome, oscillant de manière quasi imperceptible de droite à gauche, ou d'avant en arrière quand il est sur le point de s'endormir ! « *Le nez sur la même ligne et à la même hauteur que le nombril* », combien de fois n'ai-je pas ri intérieurement de cette consigne surréaliste, qui traçait d'improbables liaisons entre les organes du corps ? « *Faites descendre le souffle dans le bas ventre* » Voilà qu'il fallait maintenant opérer des travaux de forage interne, en s'efforçant de suivre l'évolution de mon maigre souffle d'asthmatique qui a tendance à s'arrêter et se perdre en route ! Et les yeux, qui doivent être à la fois rangés et posés comme ses chaussures : « *les yeux posés à un mètre devant soi, mi-clos* », sans rien regarder de particulier, en même temps tournés vers l'intérieur », je ne me doutais décidément pas qu'il fallait devenir contorsionniste du regard pour faire du zen ! Je comprenais mieux les fakirs, qui miment par leurs contorsions extérieures, leur discipline intérieure. Le seul problème, c'est que je ne suis pas fakir, et que je n'ai aucune envie de le devenir, notais-je à l'époque avec humour dans mon carnet personnel :

« Mal partout. Faire du zen, c'est accepter, au début, d'avoir mal dans chacun de ses membres. Sentir son corps qui tiraille et se révolte, qui ne veut pas rester immobile et figé, qui refuse ce pressentiment de la rigidité cadavérique dans laquelle il ne pourra plus bouger. D'où les tiraillements, engourdissements musculaires, picotements et fourmillements, qui obligent soudain à défaire une posture qui devenait intenable ! Emmanuel a beau inciter à demeurer parfaitement immobile –ne bougez pas ! dit-il de sa voix grave- je ne peux m'empêcher de me tortiller à un moment ou à un autre sur mon coussin

Pour apprendre la sagesse, jamais je n'aurais cru qu'il fallait ainsi revenir à des choses aussi triviales : se battre contre de ridicules envies de bouger ! Dans le silence de la session, la moindre gêne physiologique pend soudain des enjeux métaphysiques : comment m'empêcher de déglutir et de faire du bruit ? Cacher ou contrôler des mouvements gastriques, qui transforment parfois la salle de méditation en concert de percussions ? Mes mains jointes s'ankylosent, j'ai une envie furieuse de me gratter le nez, ce dernier coule car je suis enrhumé, j'ai envie d'éternuer ou de tousser –mais non, il faut tenter de ne pas bouger, affûter sa volonté ! Je compte le temps, me disant qu'il ne reste plus bien longtemps avant la pause. Jusqu'à ce que le corps se révolte, tant pis, je tousse et racle la gorge, espérant désespérément

que le maître comprendra et écourtera la séance. Il n'en est malheureusement jamais rien, le silence continue à régner, et mon impatience me revient en miroir. »

Malgré toutes ces difficultés, je persistais. Mon esprit de contradiction y est certainement pour quelque chose : je n'aime pas ce qui me résiste, je m'accroche alors avec un esprit teigneux. Pourquoi ne suis-je pas capable de rester immobile, dans cette posture pourtant si simple ? Question de volonté, d'orgueil mal placé ou d'entêtement, je veux et persiste dans mon effort. Emmanuel doit le sentir, puisque parfois il se sent obligé de préciser qu'on ne vient pas faire zazen comme une gymnastique, pour s'éprouver. Il a raison, et c'est probablement une autre raison de ma ténacité : malgré les difficultés, j'aime retrouver cette heure et demi de silence, où il n'y a rien d'autre faire que se retrouver face à un mur blanc.

Je ressentais furieusement le besoin de ce temps blanc et improductif, de m'offrir un moment de solitude au sein du monde professionnel et familial qui me fait vivre à deux cent à l'heure. Je décidais que mon heure hebdomadaire était sacrée, et que je ne la raterai qu'en cas de force majeure. En vingt ans, j'ai réussi à tenir cet engagement, refusant tout rendez-vous à ce moment, ne ratant pas plus d'une dizaine de séances. Même si j'avais mal partout pendant zazen, je tenais plus que tout à ces séances. Au moins, elles me permettaient de créer un break, un vide dans mon emploi du temps surchargé, en m'offrant un moment privilégié où je ne pensais plu à aucun des dossiers ou problème –j'avais trop à faire avec mes douleurs, pour y penser ne fût-ce qu'un instant !

Je pris la décision que mes deux heures hebdomadaires du Lundi soir étaient sacrées, et que je ne les raterais qu'en cas de force majeure. En vingt ans, j'ai réussi à me tenir à cet engagement, refusant tout rendez-vous ou sortie à ce moment, ne ratant pas plus d'une dizaine de séances au maximum pendant ces deux décennies. C'est rapidement devenu un rituel, un moment de pause et de recentrage dans ma vie agitée.

Ne plus lutter, laisser le corps et les douleurs s'apaiser

J'ai passé des années à lutter pour imposer l'immobilité à mon corps, pour ne pas défaire une posture trop douloureuse. Tous les débutants en passent par là, même si ce n'est qu'une étape préliminaire : il faut bien faire intervenir au début la volonté pour imposer à son corps un calme et une immobilité fort peu naturels. Pour cela, je serais même tenté de dire que tout est bon : développer son stoïcisme et sa résistance à la douleur, se motiver en se disant qu'on accumule des mérites, faire appel à son intention spirituelle la plus profonde, ou d'autres motif encore. Chaque débutant peut se servir de ses traits de caractère personnels pour puiser la force et la volonté nécessaire à l'installation de la posture. Peu importe que cette motivation soit illusoire, au moins elle lui permet d'appriivoiser la posture : c'est juste ce que le bouddhisme appelle un « moyen habile ».

Je ne me doutais pas seul un instant que le secret réside justement dans le fait de ne pas lutter, d'accepter les douleurs, d'apprendre à vivre avec. Car l'essence du zen, c'est justement de lâcher prise, de ne pas faire intervenir sa volonté, de ne pas lutter. J'ai mis longtemps à la comprendre et à méditer enfin détendu, sans tension, sans lutter contre rien. Les enseignements sont alors indispensables. Lors de la seconde méditation, Emmanuel introduisait parfois un commentaire sur l'esprit du zen. Et c'est là que j'ai trouvé le deuxième type de motivation essentielle qui permet d'aller plus loin dans la voie du zen : j'aimais entendre un enseignement,

car il donnait un sens à ma pratique, je trouvais un écho de mon vécu dans les paroles du Bouddha.

« Se confronter à ses douleurs physiques sans rien faire, n'est-ce pas accepter le premier constat ou première affirmation du Bouddha à Sarnath, à savoir que tout est dukkha, mal-être, douleur et souffrance existentielle ? Se rendre compte de l'impermanence de ces douleurs qui s'évanouissent en quelques minutes à la fin du zazen, simplement en décroisant les jambes, n'était-ce pas découvrir le diagnostic ou seconde vérité énoncée par la Bouddha, à avoir qu'elles vont inéluctablement s'éteindre à un moment ou à un autre, que rien n'est permanent, qu'une sortie de la souffrance ou nirvana est bien possible ?

La cause de toutes ces douleurs ne résidait-elle pas dans cette crispation du moi, dans cette volonté ou soif tanha de lutter, de perdurer envers et contre tout, comme l'affirme l'étiologie du Bouddha dans sa troisième affirmation et Noble vérité ? La voie qu'il propose enfin comme remède pour s'affranchir des causes de la douleur, n'est-elle pas de simplement s'asseoir pour méditer, sans rien chercher –ce que j'étais en train de faire ? »

Au début, j'attendais avec impatience qu'Emmanuel se mette à parler : au moins, cela me distrairait de mes douleurs, je voyais moins le temps passer ! Mais il y avait plus : cela me permettait de me dire que je n'endurais pas cela pour rien. Le zen ne consiste pas à s'asseoir simplement, sans rien faire ni rien vouloir : il faut y mettre un sens, accepter de se confronter à soi-même et à ses douleurs, jusqu'à ce qu'elles s'apaisent et qu'on arrive enfin à vivre avec, sans se faire emporter par elles. La pratique du zen n'était pas qu'une gymnastique de la volonté, une manière stoïque de supporter ses douleurs : c'était autre chose, la volonté de suivre une voie et un remède énoncé il y a plus de deux mille cinq cent ans pour aider les êtres humains à s'affranchir de leurs souffrances, en conquérant patiemment leur liberté.

Peu à peu, on apprend à mieux connaître ses douleurs, à suivre leur cycle qui n'est jamais le même, avec des poussées aiguës qui disparaissent sans raison apparente, puis reviennent. Le fait qu'elles soient transitoires et impermanentes permet de les apprivoiser progressivement, de les accepter. C'est ce que Deshimaru appelle « penser avec son corps » : pas en luttant contre lui, pour le dominer, mais en se mettant à l'écoute de ses signaux, les intégrant et explorant leur processus d'apparition-transformation-disparition perpétuelle. J'ai découvert qu'en insistant, le corps intègre peu à peu les difficultés qu'il rencontre. Cela implique d'être conscient de chaque mouvement du corps pendant la méditation.

Shikantara : prendre la posture adéquate, se recentrer sur sa posture, habiter véritablement son corps, en écoutant ses sensations Car il y a toujours un moment où, fort heureusement, les douleurs s'estompent, laissant place à une accalmie bienfaisante. Comme une tension trop forte qui se relâche : il n'y a plus rien, juste un sentiment de détente, un sentiment de calme, sans pensée. Même au sein des pires douleurs, il est toujours possible de profiter d'une accalmie mentale, de moments de calme apaisés. Comme si un dédoublement se produisait alors, et qu'à côté des tiraillements musculaires, l'esprit décrochait à un moment donné, faisait finalement le vide.

Lorsqu'on a enfin l'impression d'être parfaitement centré dans son corps, sans se faire emporter par des douleurs ou par des distractions, vous pourrez probablement découvrir vos premiers états de grâce ou d'éveil : on est simplement là, ici et maintenant, pleinement présent, dans ce corps, au sein de cet environnement. Au début, le bénéfice du zen résulte probablement du fait qu'en ne faisant rien, en parvenant à gérer ses douleurs, on découvre soudain cette première impression d'apaisement. On a l'impression de faire le vide en soi, en laissant tomber tous les soucis et tracas habituels, dont l'aspect éphémère surgit soudain, en laissant face à un état de

bien être sans pensée, éminemment rafraîchissant. Même fausse, ou plutôt partielle car les pensées reviennent toujours, cette impression permet d'avancer et de se motiver. C'est essentiellement pour faire le vide en moi, pour retrouver ces moments de calme intérieur, que je me suis astreint pendant des années à continuer la pratique. Pour moi, le zazen, c'était au début cela : le plaisir d'arriver enfin à faire à un moment donné le vide dans mon esprit, de ne plus penser à rien, de m'installer dans une certaine forme de vacuité, même si cela ne se produisait que pendant quelques instants fugaces...

Confrontation aux stimuli et au flux mental des pensées

A peine l'obstacle de la posture et des douleurs corporelles apprivoisé, j'allais découvrir un autre obstacle, pas moins difficile à gérer : le maelstrom du flux mental et des pensées qui ne cesse jamais, alors qu'on aspire tant au calme et à l'arrêt des pensées. Une autre paire de manche, un autre défi !

Que fait-on, en zazen, lorsqu'on n'est plus obnubilé par ses douleurs physiques ? La consigne paradoxale du zen invite à ne rien faire, à ne rien chercher –*mushotoku*, pratiquer sans esprit de gain ou de bénéfice : juste être recentré sur sa posture, laisser la posture faire zazen.

« Pour méditer en zazen, Emmanuel dit qu'une fois la posture installée, il suffit d'être attentif, éveillé à chaque instant. Mais c'est difficile de se recentrer simplement sur le moment présent, car il est insaisissable, vous fuit, a déjà glissé dans le passé ! Et puis, il se passe tant de choses, à chaque moment ! A force de faire attention à tout, j'en arrive à ne plus être attentif à rien. Je me demande naïvement ce qu'il faut faire du bruit de marteau piqueur qui occupait bien la totalité de mon instant présent : faut-il m'en abstraire, le chasser de ma conscience, ou au contraire y porter toute mon attention ? J'ai mis du temps à comprendre que la réponse n'est dans aucune des deux solutions : il faut prendre conscience de ce bruit, ne pas le chasser, mais le faire glisser en arrière-plan de la conscience, en maintenant son attention au premier plan sur l'objet de sa méditation. Peu à peu, on apprend ainsi à porter son attention sur un objet, tout en conservant une vigilance de fond à tout ce qui se passe en même temps autour de soi. Si le feu se déclare dans la pièce d'à côté, cela permet de s'en apercevoir et de sortir à temps ! Car la méditation ne consiste pas à se rendre aveugle au monde et à ce qui nous environne dans le moment présent, mais à en prendre conscience, sans se laisser emporter par les stimuli externes ».

Indépendamment des distractions fournies par nos cinq sens, il y a surtout le flux continu de nos pensées ! Vient fatalement le moment où on s'aperçoit qu'en fait, sous le vide apparent de pensée dont on se réjouissait tout à l'heure, ça gronde sans arrêt, le mental se faisant emporter par un maelström de pensées, d'images mentales et d'émotions associées, perpétuellement changeants, auxquels il faut se rendre attentifs sans se faire emporter. Raté pour le vide de pensée du début !

Je me souviens comment j'étais étonné, les premières fois, lorsque j'ai pris conscience que, comme chacun de nous, j'avais un émetteur ou un poste de radio interne qui ne cessait de parler en moi. Alors que le méditant rêve d'atteindre un illusoire vide permanent de pensées, il se trouve très vite confronté au bavardage incessant de son esprit ! Il va lui falloir apprendre à ne pas se faire happer par ce flot qui ressemble tantôt à un ruisseau, tantôt à un torrent impétueux –voire à un vaste fleuve qui occupe tout le champ de la conscience. On devient alors conscient de micro-pensées, de sensations fugaces, de souvenirs, projets, émotions qui reviennent à la conscience avant de disparaître, au milieu des milles gênes physiques occasionnées par la posture, la respiration, les muscles. Ainsi les courses à faire pour le dîner, vont elles s'enchaîner à un texte à écrire pour le travail, à un coup de téléphone à effectuer, à un souvenir particulièrement heureux ou malheureux de la journée.

Commencer à investiguer ses états mentaux

Progressivement, on tente de faire face à ce maelstrom agité qu'on appelle habituellement notre mental, et qui ressemble plutôt à un cours d'eau chaotique, en crue bouillonnante perpétuelle. J'apprends à les laisser passer comme des nuages, sans me faire emporter par eux. D'autres fois, j'essaie de regarder ces phénomènes intérieurs comme un spectateur, de les analyser et de les décomposer comme un critique de cinéma le ferait à propos d'un film : le scénario mental en train de s'élaborer est-il bref ou long, comment évolue-t-il ?

Au cours de cette découverte, de cette investigation de mon propre esprit, des associations inconscientes se produisent souvent. N'est-ce pas une séquence que j'ai déjà vu quelque part, dans mon passé ? J'apprends à laisser jouer le jeu des associations si cher aux psychanalystes, à regarder ressurgir des strates d'émotions enfouies dans les tréfonds du subconscient. Leur résurgence récurrente dessine une carte du « moi » inhabituelle, qui m'en apprend beaucoup sur mon identité cachée, sur les refoulements qui m'ont constitué au cours de mon histoire.

« En me concentrant sur mes efforts pour me tenir droit, je revois fréquemment resurgir des images de mon enfance, lorsque je m'efforçais d'être le bon élève parfait, l'enfant idéal – quitte à prendre la pose et à faire semblant de dormir en prenant une attitude qui me semblait particulièrement valorisante (cela pouvait aller d'une posture angélique, à celle du combattant escrimeur arrêté en plein mouvement !). J'espérais que mes parents ou ma grande sœur les remarqueraient lorsqu'ils passeraient vérifier si je dormais bien. D'autres images s'y télescopent, des flashes de ma vie professionnelle, de mes attitudes face aux clients, avec lesquels je cherche aussi, probablement, un simulacre de cette reconnaissance que je ne recevais pas dans ma famille. Peu à peu, je vois l'importance qu'a prise, dans ma vie, une forme de moi idéalisé et social qui m'amène à toujours vouloir « faire bien » et qu'on le remarque indirectement – désormais, par le regard muet d'Emmanuel qui, je l'espère, prendrait conscience de mes efforts et maigres progrès pour demeurer calme et immobile. »

Lors de mes moments de découragement face aux douleurs physiques ou face à mon impatience, d'autres images reviennent : celles d'un enfant triste qui se sentait toujours incompris, ou encore celles de l'adolescent tenté un moment par le suicide ; ou encore, l'image d'un adulte ayant envie de tout laisser tomber, ce qui me renvoie aussitôt au petit enfant de 7 ans effrayé par une opération particulièrement effrayante qu'on lui annonce sans lui en expliquer les raisons, alors qu'il s'apprêtait à aller jouer au bateau dans le bassin du Luxembourg. Je vois très vite que derrière ce souvenir, se cachent des craintes symboliques de castration et d'impuissance que je croyais oubliées depuis longtemps. Sans parler des souvenirs humiliants que tout enfant a connu et qui reviennent à la conscience à propos d'un souvenir désagréable de la journée, en éclairant soudain mon vécu du moment et en comprenant qu'il réveillait d'autres scènes douloureuses de mon passé familial. »

C'est en laissant ainsi se faire ces associations, que j'ai aussi découvert l'importance, en moi, de la peur et de la colère rentrée, deux émotions puissamment refoulées dont j'avais vaguement appris à devenir conscient au cours de mes stages professionnels de coaching, qui reviennent soudain en zazen ou juste après lorsque je reviens à mon domicile, comme des vagues de fond remontant sans que je m'y attende. D'autres émotions habituellement refoulées peuvent également resurgir, de la peur à la timidité, du sentiment de solitude qui enferme dans un monde à part, à un sentiment de joie expansif.

Approfondir le zen : Mieux se connaître, déconstruire son « moi »

Pas de moi stable, il change à chaque instant en méditant !

Faire zazen en étant attentif au flot des pensées qui surgissent, à la manière dont elles s'associent, réveillent des souvenirs enfouis, amène à une meilleure connaissance et découverte de soi-même. Mais qui êtes-vous au fond, réellement ? Inéluctablement, vous serez amené à

vous poser la question à un moment donné : quel est ce « moi » que je suis supposé découvrir, alors qu'il ne cesse de changer en s'associant à des bribes de réminiscence et d'émotions elles-mêmes éphémères ? Peut-être n'est-il rien, juste illusoire...

Un pas de plus, et peu à peu, vous découvrirez que vous n'avez pas plus de moi stable. Tout au plus des conglomérats de sensations ou de complexes, des faisceaux de tendances ancrées dans votre histoire personnelle, qui remontent régulièrement à la conscience, mais qui se défont tout aussitôt, pour laisser place à de nouvelles formations du moi. Sans créer pour cela une personnalité ou une entité stable. Car, peu à peu, vous découvrez et ressentez cette absence de moi propre, qui n'est qu'un changement perpétuel d'états de conscience.

En défaisant ainsi ce que je croyais être « moi », je retrouvais avec joie les intuitions de mon Doctorat : le moi n'existe pas, le sujet humain hypostasié par l'Occident n'est que la laïcisation du vieux schème chrétien de l'âme individuelle créée par Dieu. Pour se défaire de ce schème qui m'empoisonne depuis l'enfance, avec son cortège de culpabilité, de mortification de la chair au profit d'un Esprit supposé pur, il est nécessaire de déconstruire le moi, de redécouvrir derrière son apparente permanence, tous les mouvants chaos qu'il refoule et dissimule imparfaitement !

La déconstruction du moi est corollaire de la compréhension que les pensées, bien qu'elles semblent avoir leur vie propre, ne sont pas séparées du corps : elles n'en sont qu'une émanation fugace et éphémère. Je m'amusais à suivre cette piste dans l'une de mes notes sur le cycle digestif des pensées :

« Tout comme le corps a faim, se nourrit, digère, est repus, chie et ressent à nouveau le manque, le mental affamé se nourrit de traces mnésiques, de sensations internes ou externes, de pensées à demi refoulées qu'il malaxe, mélange, étire et digère, avant de les expulser et de s'attacher à de nouvelles sensations. Peut-être même que le flux mental dont on prend conscience en méditant ne fait que refléter et traduire les mouvements invisibles du tube digestif et de nos humeurs internes, comme l'a pressenti Nietzsche ! La méditation, en ce cas, ne serait pas autre chose que la prise de conscience du cycle alimentaire et digestif qui rythme notre corps, notre respiration et nos pensées. Sui suis-je ? –un tube digestif ! »

Face au flux mental des pensées, à la cohorte des émotions qu'elles reflètent et cristallisent, je découvrirai progressivement que la clef, ou la solution, est toute simple : elle consiste retrouver la généalogie corporelle qu'elles manifestent, à accepter et laisser venir les émotions qui y sont associées, sans vouloir s'y opposer, sans chercher non plus à les maîtriser. Si on ne s'y accroche pas, si on ne s'y oppose pas en voulant les supprimer, elles retrouvent leur fluidité et leur aspect éphémère, impermanent. Le fait de déconstruire les pensées et le « moi », de revivre tous ces sentiments, en les laissant émerger et simplement « être », apparaître et s'éteindre naturellement, permet de les vivre et des percevoir d'une autre façon, sans être entraîné par eux. Se rendre attentif aux moindres pensées, aux fluctuations de ses états mentaux, à la loi profonde de leur impermanence, en libère paradoxalement !

Pour ne pas se laisser emporter par le flux mental de ses pensées, émotions ou histoires qu'on se raconte perpétuellement, le zen propose simplement de prendre conscience de leur flux impermanent, et en cas de difficulté de revenir sur sa posture, ici et maintenant. Si cela ne suffit pas, il est toujours possible de revenir à son souffle, en ramenant son attention sur chaque inspiration, puis sur chaque expiration. En le laissant se déployer naturellement : de lui-même, il va s'apaiser, trouver son rythme naturel, auquel il s'agit de se rendre simplement présent. On

peut alors revenir à zazen, à une attention ouverte à ce qui se passe à chaque instant, en explorant l'aspect évanescence et fragmentaire des événements qui affleurent à la surface de notre conscience. Recentré ou régénéré par le souffle, les pensées ne nous emportent plus à leur suite : on peut les observer de l'intérieur, noter leurs méandres, leur impermanence, en les laissant passer et s'évanouir comme des nuages dans le ciel. Pour reprendre le joli mot d'Ushimaya : il s'agit d'ouvrir la main des pensées, de ne plus s'accrocher à elles, de les laisser partir...

Les deux obstacles principaux : agitation mentale et léthargie.

Pour ne pas se laisser emporter par le flux mental de ses pensées, émotions ou histoires qu'on se raconte perpétuellement, le zen propose simplement de revenir simplement, à chaque instant, sur sa posture, ici et maintenant. Si cela ne suffit pas, il est toujours possible de revenir à son souffle, en ramenant son attention sur chaque inspiration, puis sur chaque expiration. En le laissant se déployer naturellement : de lui-même, il va s'apaiser, trouver son rythme naturel, s'apaiser inconsciemment.

On peut alors revenir à zazen, à une attention ouverte à ce qui se passe à chaque instant. Recentré ou régénéré par mon souffle, les pensées ne m'emportent plus à leur suite : je peux les observer de l'extérieur, noter leurs méandres, leur impermanence, en les laissant 'évanouir comme des nuages, sans m'y accrocher. Pour reprendre le joli mot d'Ushimaya : il s'agit d'ouvrir la main des pensées, de ne plus s'accrocher à elles, de les laisser partir. Les pensées peuvent alors se dérouler en roue libre, sans que notre attention persiste à leur être attachée, en les laissant s'évanouir naturellement.

La léthargie consiste le second obstacle que rencontre tout pratiquant. Je me souviens qu'après plusieurs années de pratique, il m'arrivait encore d'être par moment saisi par une immense fatigue, par une envie irrésistible de bailler. Pas question, dans de tels cas, de se dire qu'on va se mettre en posture d'observation : on est trop fatigué pour cela !

« Hier, impossible de me concentrer ! Cela fait des semaines que le même phénomène se produit, et cela commence à m'inquiéter : je m'installe tout heureux en zazen, et après une dizaine de minutes, une immense fatigue m'envahit. J'ai beau me dire que je vais lutter contre la somnolence qui guette, rien n'y fait. Ma tête s'affaisse, les paupières deviennent de plus en plus lourdes, j'ai l'impression de faire à chaque fois un effort pour les rouvrir et les maintenir éveillées. Et une envie irrésistible de bailler m'envahit ! Après avoir vainement lutté pour les étouffer, je laisse finalement un bâillement passer - le plus silencieusement possible, sans ouvrir la bouche. Parfois, cela suffit, et je me sens mieux après. Mais d'autres fois, c'est pire : je me sens encore plus vaseux. Automatiquement un second, puis un troisième bâillement se profilent, que je contiens quelques instants à grand peine, avant de leur laisser finalement le champ libre. Sans parler des moments où je ne m'aperçois même pas que je glisse dans un état de somnolence, des images de rêve commençant à se former et à m'entraîner à leur suite -jusqu'à ce que je m'en aperçoive, en sursautant soudain ! »

Que le lecteur ou le débutant se rassure : l'envie de dormir n'est pas le signe d'un échec ou la preuve qu'on n'arrivera jamais à méditer. C'est un phénomène courant, parfaitement explicable : lorsqu'on ne met plus son corps sous pression, il est naturel qu'il en prenne à ses aises, qu'il se relâche et se laisse aller. Le fait de lutter contre le sommeil n'est-il pas l'une des épreuves initiatiques les plus fréquentes, qu'on rencontre dans toutes les traditions religieuses, car elle est le symbole qu'on est capable de transcender sa condition de mortel ? De manière symptomatique, alors que les traditions orientales insistent sur la manière dont les méditants et les sages apprennent à triompher de l'envie de dormir, à l'image de Bouddha méditant sept jours et sept nuits sans dormir, dans le christianisme seul Jésus détient ce privilège : au moment

charnière qui va précéder son arrestation au Mont des Oliviers, ses disciples ne peuvent, eux, s'empêcher de dormir.

Parfois ces grandes fatigues se produisent à des moments charnière, lorsqu'un problème est en train de resurgir, ou qu'un nœud est en train de se défaire. Comme si, inconsciemment, tout votre corps et votre esprit se mettait à résister. Si elle n'a pas de raison –mauvaise nuit ou épuisement momentané-, la fatigue reflète alors une résistance qui est en train de naître en vous. C'est le moment où jamais d'investiguer de tels états, en laissant se faire le jeu libre des associations.

S'il ne s'agit pas d'une résistance, le plus simple est peut-être d'accepter son état de fatigue, sans chercher à lutter en vain contre elle –cela vous fatiguera encore plus ! Le plus simple est peut-être de s'accepter juste en état de vigilance basse, sans lutter ou vouloir être autrement. Le plus souvent, cela suffira, et votre méditation pourra se poursuivre lentement, à son rythme. Parfois, cette vigilance basse permet de rester sur le fil du rasoir, dans un état intermédiaire entre le rêve et l'éveil, en voyant des images de rêve se former, tout en maintenant un mince fil de conscience, ce qui est extrêmement intéressant !

Plutôt que lutter, vous pouvez aussi vous accorder une micro-sieste en pleine conscience, comme le font parfois les grands sages lorsqu'ils en ressentent le besoin. Après tout, méditer, n'est-ce pas une invitation à s'accepter et se laisser être, tel qu'on est, sans idée de performance ?

Si la léthargie ou le flux des pensées deviennent vraiment trop perturbants, il est toujours possible de travailler un peu plus précisément sa respiration. Deshimaru dévoile dans ses ouvrages une technique de méditation jusqu'à lui souvent ignorée ou réservée à des initiés. Lorsqu'on commence *zazen*, ou lorsqu'on est trop emporté par ses pensées, il conseille de se concentrer sur son expiration. Une longue expiration, en envoyant le souffle dans le ventre qui se gonfle alors légèrement, deux doigts sous le nombril. Comme si on utilisait un boufadou pour réveiller le feu vital du souffle qu'on peut sentir dans le *hara*, le centre des énergies vitales, deux doigts sous le nombril. Puis on laisse une inspiration libre se produire ; elle est naturellement plus vive et plus rapide. Et on recommence une longue expiration. En faisant cela une dizaine de fois, le souffle redevient plus régulier, la vigilance s'accroît, l'attention séparée de son objet, du sommeil ou des pensées qui l'obnubilaient. On peut alors se réinstaller dans l'état de calme mental et d'attention de *zazen*.

Le fait de privilégier l'expiration est spécifique au bouddhisme, et le fait de la « travailler » longuement en l'envoyant dans le ventre, sous le nombril, dans le *hara*, le centre des énergies, est probablement l'une des spécificités du Zen Soto transmis par Deshimaru. Cette différence est révélatrice de ce qui sépare l'hindouisme du bouddhisme. L'hindouisme et le yoga plus mystiques privilégient en effet l'inspiration qui est une « prise » de l'air extérieur et de son énergie cosmique qu'on va faire circuler dans l'ensemble du corps pour le régénérer et l'intégrer au rythme du cosmos. Dans ce schéma, l'expiration n'est que le mouvement d'expulsion de ce qui a été souillé après le passage du souffle dans le corps, le rejet de tout ce qui est impur ou négatif.

A l'inverse, pour le bouddhisme qui vise simplement l'extinction de la soif *tanha*, des crispations du moi et de toute croyance en un principe ultime, l'expiration est privilégiée comme mouvement de cessation, de dé-prise de soi. Le mot même a d'ailleurs un double sens :

expirer, c'est certes rejeter et expulser l'air inspiré de son corps, mais n'est-ce pas, tout simplement aussi –mourir ? Tout comme le mot *nirvana* signifie simplement extinction, le fait de souffler la bougie pour l'éteindre, Le bouddhisme n'invite peut-être qu'à cela, finalement : mourir, de son vivant, à tout ce qui emprisonne dans les carcans de l'illusion et du moi. Comme l'illustre Deshimaru avec une métaphore radicale : faire zazen quotidiennement, c'est descendre chaque jour dans son cercueil, qui est sa véritable demeure...

Les conseils d'Emmanuel, sont précieux et reviennent souvent sur la manière d'ajuster sa posture et sa pratique pour faire face aux obstacles.

J'apprécie qu'à l'inverse du grand dojo de Tolbiac, de plus en plus encombré d'objets rituels et de bondieuseries, notre petit dojo où enseigne Emmanuel Risasher soit demeuré épuré, minimaliste et informel : il s'agit juste d'un gymnase en sous-sol, que quelques tapis de yoga suffisent à transformer en dojo, avec un minimum de rituel. Lorsqu'il ne se contente pas d'insister sur l'importance de respecter des consignes strictes, sous l'influence des moines japonais qui ont repris en main l'AZI depuis quelque temps, j'apprécie les conseils pratiques qu'il lui arrive de donner.

Aujourd'hui, il a évoqué les conseils pratiques donnés par Keisan, successeur de Dogen, le grand maître de zen japonais qui a vécu au XIII^e siècle au Japon. : concentrer son attention et la dynamique de la posture assise deux doigts en dessous du nombril, endroit correspondant au hara, centre vital des énergies en cas de fatigue ou d'endormissement ; entre les deux sourcils en cas de vagabondage mental (le fameux espace du troisième œil) ; dans la paume de la main gauche en cas d'absorption dans un état de sérénité, pour éviter de verser doucement dans la somnolence ou l'inconscience...

Du coup, j'ai relu hier les conseils de Deshimaru pour méditer au quotidien. Il précise que toute méditation est d'abord faite d'un temps de calme et de recentrage sur son souffle, et/ou sur sa la posture, et/ou sur l'espace entre les yeux ou l'arête du nez, ce qui permet de calmer et pacifier naturellement, automatiquement, spontanément, le mouvement des pensées. C'est alors, lorsque le vagabondage mental cesse ou s'estompe, se nirvanise et s'éteint, que peut commencer à proprement parler le travail de la méditation, en approfondissant cet état de concentration calme et sans pensée, ce qui peut amener à croiser des états de samadhi –joie, quiétude, bonheur, auxquels il ne faut pas se fixer, car on sort alors de cet état de non pensée pour choisir un état discriminé : il s'agit juste de pleinement sentir, à ces moments, l'inter-relation apaisée à toutes choses.

Pour empêcher de verser toutefois dans la somnolence ou dans une absorption passive et ignorante qui menace toujours et qui est loin de la vraie sagesse, dit Deshimaru, il faut rester vif et vigilant, se mettre à observer les états physiques ou mentaux qui ne cesseront de se produire ; sans les analyser, juste avec en étant présent et conscient de leur fulgurance, comme en un éclair d'observation : c'est ce qu'il appelle penser à partir du tréfonds de la non pensée, en observant à partir du point de non pensée, toutes les pensées qui peuvent émerger, sans le suivre, conceptualiser ou discriminer. Cette pensée à partir du tréfonds de la non pensée est bien sûr une pensée non conceptuelle, faite juste de présence intuitive et immédiate, pensée pure dit improprement à mon avis Deshimaru en risquant de verser à nouveau dans l'idéalisme. La méditation est, selon lui, ce mouvement d'équilibre précaire entre concentration et observation, pour maintenir un état d'éveil, la fameuse conscience ou présence hishiryo sans pensée, capable d'accueillir autant les pensées qui passent (fushiryo, les pensées), que leur absence temporaire (fushiryo, la non pensée, l'absence bienfaisante parfois de pensée).

Hypothèse quantique sur le jeu des pensées dans la vacuité

L'un des paradoxes du zen, c'est de découvrir que le flux mental incessant de pensées et d'images qui nous anime, ce bavardage ou cette « radio intérieure » qui ne cesse d'émettre dans notre tête, avec son cortège d'émotions et sensations physiques associées, émerge et retourne à une vacuité originelle. J'ai longuement réfléchi à ce problème, pendant plusieurs années, avant de commencer à en parler avec mon ami Jorge, qui médite également.

Je livrerai bien plus tard à Jorge mes réflexions sur les pensées qu'on survalorise en Occident comme des phénomènes importants ou spirituels, renvoyant à une activité supérieure de l'Esprit. Au contraire, lui dis-je, non seulement elles sont dans 90% des cas inutile ou sans importance, mais de plus elles n'ont aucune autonomie : elles sont issues des représentations

mentales de nos perceptions ou sensations externes, quand elles ne se réduisent pas à des signaux d'alarme envoyés par le corps en cas de danger ou de stress, voire à des traductions psychiques de courants nerveux, d'échanges entre synapses qui enchaînent de manière erratique et fulgurante des bouts de pensées selon les aires cérébrales concernées, avec des flashes de mémoire, des projections dans le futur, des comparaisons avec des situations passées.. Je suis tenté de définir la pensée, avec mon esprit sceptique et anti-idéaliste, comme un mouvement erratique d'influx nerveux qui, parcourant le cerveau à toute vitesse, allument un endroit ou l'autre, comme une bille de flipper heurtant tel ou tel spot. Mais en discutant, je reviendrai sur cette réduction somme toute simpliste et matérialiste de la pensée, car peu importe sa nature, d'où elle vient : il faut refuser de prendre une position métaphysique sur sa nature purement matérielle ou supposée spirituelle, ce qui importe finalement peu, et ne fait pas avancer le débat. Après tout, on peut conserver le mystère de l'apparition de telle ou telle pensée, pas plus explicable que le pourquoi de telle ou telle sensation corporelle ou perception.

Jorge me fera remarquer qu'en même temps, pendant certaines méditations, ce genre de pensée laisse place à une pensée plus large, qui accompagne par exemple un mouvement dans le tai chi, ou un état apaisé dans la méditation. La pensée ne serait-elle pas une onde, une énergie fondamentale, la même dans l'univers et dans l'homme ? C'est une hypothèse, mais pour moi cela ne signifie pas qu'un état de pensée-onde, ou pensée-énergie, existerait en soi. Je suis persuadé que le flux des pensées n'est qu'apparent, cache des pensées discontinues, sans unité ni flux. Il faut faire attention selon moi à ne pas verser dans un idéalisme de la Pensée qui pré-existerait à toute forme donnée : on peut certes constater que les pensées se résorbent dans la *non pensée* ; mais cela veut-il dire qu'elles émergent de cette non pensée originelle, qui serait une sorte de Pensée pure originelle ?

Jorge fait rebondir la question : dans les états de samadhi ou d'éveil, où il semble qu'on atteigne une pure présence, hors du couple sujet/objet, n'y-a-t-il pas alors une pensée pure ? Ou, au moins, une non-pensée originelle, d'où viendraient les pensées, qui ne sont alors plus simplement des manifestations d'influx nerveux ou corporels ? J'invite à la prudence conceptuelle, pour ne pas retomber dans l'idéalisme, même si l'idée d'une Pensée pure, d'un Langage silencieux pré-existant en soi et prenant parole en chacun de nous, est séduisante. J'ai peur de retomber alors dans le schème occidental qui privilégie toujours la pensée sur le spirituel. Car tout l'Occident reste prisonnier selon moi, pour des raisons théologiques, de la coupure chrétienne pensée/corps, la pensée étant d'origine divine, absolument d'une autre nature que le corps. Alors qu'on Orient, la pensée est toujours du côté du conditionné, comme le corps, son dépassement se faisant pour le bouddhisme dans un au-delà atman /brahman qui n'est plus pensée, ou pour le bouddhisme dans un en-deçà de vacuité et d'extinction qui échappe tout autant à la pensée, le mot niravana désignant simplement le fait d'éteindre, de souffler une bougie.

Mes réflexions sur la nature des pensées et leur articulation au vide originel prendra une nouvelle tournure après des conférences sur la physique quantique auxquelles nous assisterons ensemble, et après la lecture commune d'un Traité célèbre de Dogen.

Après la lecture du Zenki de Dogen. Petit traité sur le zen à destination des laïcs écrit par le maître japonais Dogen au XIII. Siècle, Jorge repose la question dans de nouveaux termes : si chaque instant naît et meurt en même temps, simultanément, au point que l'instant finalement demeure immobile, ni ne naît ni ne meurt selon Dogen, ne peut-on y voir une analogie avec les résultats paradoxaux de la physique quantique ?

Croisement de problématique et synchronicité amusante puisque je m'étais posé la même question, en me disant que l'état profond de non-pensée qu'on atteint parfois, avec cette fulgurance de l'instant que le commentateur de Dogen nomme l' « instantanéisation » de l'instant, peut se comparer à ce qui se passe à un niveau ultime en physique quantique. Dans cette dernière, tout est encore potentiel, à la fois onde et corpuscule, dans un état de juxtaposition qui va s'effondrer pour s'actualiser uniquement comme onde ou comme particule, au moment précis où l'observateur et l'instrument de mesure interviennent. Ne pourrait-on dire que, de même, l'état d'éveil en méditation est un état de résorption avant la scission sujet/objet, observateur/observé, dans un état d'indifférenciation où tout demeure potentiel et juxtaposé, le passé comme le futur, les pensées comme les sensations ou émotions non encore manifestées ? A un moment donné cet état s'effondre, la juxtaposition cesse pour laisser l'un de ces éléments potentiels prendre forme –une pensée, une perception, une émotion, une conscience de soi viendraient rompre cet état de grâce et ramener dans le temps profane.

Oui, objecte Jorge, mais cela ne signifie-t-il pas que la pensée est donc déjà là, potentiellement en chacun de nous, de manière quasi permanente, nous constituant en s'actualisant comme tel sujet précis ? Je reste prudent, craignant la perspective platonicienne d'un réservoir de pensées ou d'Idées existant en soi, permanentes, s'actualisant : je préfère rester simplement à l'idée de la potentialité d'un champ quantique fondamental et originel, faite de juxtapositions qui vont s'actualiser, à un moment donné, dans une forme précise. Cette fameuse « présence de fond » à laquelle ouvre la méditation, n'est-elle pas en ce cas explicable comme la simple résorption dans un état ou champ quantique préalable, qui seul « existe » réellement, dans sa vacuité et son absence d'être -tout comme les objets physiques ne sont à un niveau ultime qu'un champ d'ondes et de particules, sans solidité substantielle réelle ?

Mais comment expliquer, alors que les pensées surgissent des non pensées, et réciproquement qu'elles se résorbent dans une forme de champ quantique ou de non pensée virtuelle ? Ou plus précisément, en se basant sur notre expérience de méditation : qu'est-ce qui explique que, une fois atteint un certain état fulgurant d'éveil, la conscience revienne à son état de conscience profane ? Je fais l'hypothèse que la théorie Système 1/Système 2 peut expliquer le paradoxe. Selon cette théorie, le Système 1 de réflexes instinctifs guide le pilotage automatique de notre vie en représentant le mode de fonctionnement instinctif le plus naturel, alors que le Système 2 de la conscience qui se mobilise pour reprendre les commandes est par définition ponctuel, occasionnel, lent et paresseux à mettre en œuvre, car nécessitant un effort. Cela pourrait expliquer que la méditation soit si difficilement durable, la vie automatique reprenant le dessus, les sages étant ceux qui auraient réussi à force de patience et d'assiduité à basculer de manière durable du côté du système 2.

Reste à expliquer pourquoi et comment se produit, à contrario, l'effondrement ou retour de l'état d'éveil ou de non pensée, à un état de conscience profane se déployant à nouveau dans le couple sujet/objet. Jorge fait remarquer qu'à son avis, selon son vécu, c'est souvent concomitant à une sensation de vertige qu'on ressent face à cette dissolution dans l'instant, et à une peur presque viscérale et profonde de l'ego qui se manifeste alors. Probablement, cela me rappelle les premières peurs presque paniques que j'avais, au début, quand j'avais l'impression d'enfin lâcher prise et me laisser dissoudre.

Reste aussi à savoir comment faciliter, lorsqu'on guide une méditation, cette compréhension paradoxale de l'instant. Peut-être, selon moi, en méditant sur l'apparaître/disparaître incessant de chaque instant, lequel mouvement vertigineux s'évanouit alors en laissant surgir cet espace

de non pensée originel que le zen nomme « *hishiryō* » : un état où on pense à partir du tréfonds de la non pensée, tout en laissant des pensées *shiryō* surgir, ou en profitant de cette non pensée *fushiryō*.

Avec François, un autre ami mathématicien spécialisé en physique quantique, nous aurons une discussion également relative à ce mouvement de surgissement et de disparition des pensées pendant la méditation, et écrirons ensemble deux articles à ce sujet.

D'après ce que j'ai compris, dans la physique quantique des particules élémentaires, les fermions sont des particules élémentaires plus ou moins stables, les bosons représentant quant à eux de pures relations assurant la stabilité de la matière, dont l'existence a été prédite il y a plus de vingt ans et qui viennent d'être découvertes. Pour François, les pensées seraient comme ces bosons non matériels qui apparaissent et disparaissent aussitôt, des relations évanescences entre l'observateur et l'observé dans un instant fugace, la pensée étant juste l'échange instantané entre ces deux niveaux, à un niveau de ce qu'on appelle en physique quantique une structure hyperfine qu'on peut observer dans les détails grâce à la concentration de la méditation. Et comme les bosons, ces pensées correspondraient à des phénomènes électriques extrêmement brefs se produisant dans le cerveau.

Dans cette hypothèse, lorsque les pensées semblent s'arrêter, on reviendrait à ce qu'on appelle l'état fondamental de la physique quantique, à savoir un état relativement stable défini comme état quantique zéro, qui précède les états d'excitation faisant sortir de cet état. Cet état n'est pas immobile, mais toujours plein d'un mouvement potentiel, retenu ou contenu. On pourrait peut-être l'aborder par la théorie des champs quantiques, comme un état vide qui n'est pas excité – sans être pour autant « rien ». Lorsqu'une excitation, décharge électrique ou autre se produit, une succession aléatoire et non prévisible de transferts d'énergie en résulte, des pensées surgissant et disparaissant aussitôt. Ce premier état d'excitation est celui où un atome va émettre un photon et rayonner, puis redescendre ensuite inéluctablement à l'état fondamental non excité : c'est peut-être ce qui se produit dans le va-et-vient continu des pensées.

On peut se demander si les cinq états de samadhi cartographiés dans les textes bouddhistes et hindouistes et auxquels on peut accéder en cours de méditation – l'énergie pure, la joie extatique qui vous transporte, le bonheur de plénitude, l'équanimité sereine et l'absorption dans un espace sans limites, ne correspondraient pas à ce que François appelle des états mystiques. Ces états, relatés par tous les grands mystiques, correspondraient en effet à un second ou troisième niveau d'excitation extrême qui entraîne à la fois un sentiment de plénitude et une autre vision ou perception clairvoyante du monde, mais fatalement avec une rechute de l'énergie qui ramène dans un état profane, dans l'état fondamental ou agité.

Corps et esprit unifiés, la conscience ou présence « *hishiryō* »

A force de pratiquer zazen, je me familiarise de plus en plus avec ces états de « petit éveil », comme le dit Deshimaru pour les distinguer de l'« Eveil » radical qui se produit lorsque le psychisme cesse définitivement d'être conditionné grâce à une révolution radicale à 360° sur ses propres fondements.

Sans qu'on s'y attende, il arrive un moment où, pendant notre méditation il n'y a soudain plus ni pensée qui m'emporte ailleurs, ni douleur physique, ni distraction externe. Simplement un état de présence et de conscience apaisée, une connaissance pleinement clairvoyante et non discriminante, non conceptuelle et non impliquée de ce qui se produit à chaque instant : pensées, non pensée, sensations, émotions ou autres événements passent comme des nuages à

la surface de notre conscience. Une sorte de paix intérieure, ou de vide, mais de vide empli de plénitude et de joie, peut alors surgir. Un état de présence qui n'a plus besoin de mots pour « voir » et comprendre ce qui se passe. N'est-ce pas le sens premier de la clair-voyance visée par Rimbaud, le fait de voir grâce à un dérèglement de ses sens conditionnés jusque-là, les choses telles qu'elles sont, sans surimposition ni concept, dans une lumière claire et poétique ?

L'un des textes fondateurs du zen, le Shobogenzo de Dogen, évoque à ce propos la conscience *hishiryō*, qu'on peut aborder dans une première approximation par son étymologie. *Shiryō* désigne la pensée, *hi* étant une négation, ou une opposition. Littéralement, il s'agit donc d'une non-pensée, de ne pas penser. Mais comment ne pas penser, tout en laissant passer les pensées ? La réponse se trouve dans les premières mentions qui sont faites de ce terme, dans le Keitoku Dentoroku et dans d'autres écrits zen de Yakusan Igen (745~828). On y relate le dialogue entre Yakusa et un moine. Le grand maître Yakusan Kodo était assis en zazen. Le moine lui demanda : « Quand vous êtes assis immobile comme une montagne, comment pensez-vous ? » Yakusan dit : « Je pense à partir de la non-pensée *hishiryō* ». Le moine dit alors : « Mais comment pense-t-on à partir de la non-pensée ? » Yakusan répondit : « *hishiryō*. » Par ce mot, Yakusan désigne un domaine qui se situe en-deca ou au-delà de la pensée discriminante, un domaine où l'on est un avec la non-pensée, par ce que je serais tenté d'appeller une présence directe et intuitive à ce qui se passe, sans mots ni concepts.

Comme l'explique Tairyū Tsunoda, si le terme *hishiryō* invite à cesser le mouvement de l'esprit, de l'intellect et de la raison discursive, il ne signifie pas pour autant qu'il faille chercher à s'installer durablement dans un état d'esprit ou de conscience qui serait sans pensée ; il invite plutôt à ne pas avoir d'état d'esprit ou de conscience particulier, quel qu'il soit, avec ou sans contenu de pensée : juste être présent, intuitivement et directement éveillé à la réalité telle qu'elle se manifeste à chaque instant, sans projection affective ni surimposition mentale. Cela inclut les pensées, mais aussi l'absence de pensée, et ce qui est non-pensée, pas de l'ordre de la pensée – c'est-à-dire beaucoup de choses, toutes les sensations et le flux de la vie !

Plus tard, les commentateurs verseront vite dans l'idéalisme en disant qu'il s'agit soit de penser « au-delà » de la pensée, dans une sorte de transcendance spirituelle ou de faculté supra-cognitive, soit de penser à partir de notre « vraie nature originelle ». Ce ne sont probablement que des constructions intellectuelles qui témoignent d'une retombée dans les ornières du langage. Les écoles zen idéalistes postuleront ainsi, un peu à la manière des tibétains postulant une huitième conscience inconditionnée supposée soutenir tous les autres états de conscience, qu'il faut retrouver en soi notre « vraie nature de Bouddha », alors que ce mot de nature de Bouddha ne se trouve nulle part dans les textes anciens sanskrits ou palis : ils se contentent d'évoquer plus sobrement *tathagatha*, « ce qui est ainsi, ou celui est ainsi », voire *tathatagarba* « l'embryon de ce qui est ainsi ».

Contre ces tendances métaphysiques et idéalistes peu conformes à l'esprit originel du Bouddha, je préfère nettement le terme *hishiryō* que reprendra souvent Deshimaru pour indiquer qu'il s'agit de « penser à partir du tréfonds (lui-même sans fond) de la non-pensée. » Ou encore, la description métaphorique et poétique d'un texte encore plus ancien, dans le Shinjinmei du troisième patriarche Sosan : « La lumière du vide s'illumine d'elle-même. Il n'y a pas de besoin de faire le moindre effort mental. C'est le royaume de la non-pensée, un royaume au-delà du raisonnement et des émotions ».

Quelles que soient les subtilités de cette pensée-non pensée, de ce « penser à partir du tréfonds de la non pensée », je commence à entr'apercevoir, comprendre et vivre ce que ce terme signifie probablement. Comme l'indique Tairyu Tsunoda, on n'y parvient pas en cherchant à l'atteindre : simplement en laissant faire la posture, attentif à son corps dans la posture, et à sa respiration. Lorsque les conditions sont ainsi réunies, on a l'impression magique qu'on est pour une fois pleinement réunifié, corps et esprit ne faisant plus qu'un, tout comme chez Spinoza matière et esprit se dévoilent ultimement uns, dans la même substance divine non différente de la Nature et de la vie.

« Lors du dernier zazen, j'ai pour la première fois eu l'impression d'être incarné, corps et esprit ne faisant plus qu'un. La plupart du temps, avec mes problèmes de posture, j'ai le corps qui prend le dessus et qui occupe tout le champ de ma conscience, avec ses douleurs et ses inconforts, ou encore avec la posture à ajuster. A d'autres moments, je ne me préoccupe plus de mon corps, la tête et l'esprit seuls prenant le dessus, m'emportant dans des pensées ou dans des mondes flottants, loin d'ici. Parfois, je passe de sensations à corporelles à des pensées fugaces, ou l'inverse, de façon extrêmement rapide. A chaque fois, je m'aperçois maintenant que j'étais comme disjoint, écartelé : mon corps ici, en zazen ; mon esprit ailleurs, perdu dans ses pensées. Aujourd'hui, naturellement, en restant simplement attentif à la posture et à la respiration, presque miraculeusement et sans le vouloir, zazen s'est enfin accompli : je me suis soudain senti parfaitement centré et présent, équilibré dans la posture ; mon esprit « collant » parfaitement aux contours de mon corps, l'habitant pleinement, sans partir ailleurs, sans s'évanouir ou s'assoupir non plus. Sans penser, ni même ne pas penser : juste présent, dans un état à la fois physique et mental de calme et de vision claire des choses. Une première approche de ce que le zen appelle la conscience hishiryo. »

Grâce à de telles expériences, qui se reproduiront par la suite, je comprends mieux que « penser avec le corps » et « penser à partir du tréfonds de la non pensée » sont les deux faces d'une même réalité. Ces deux conseils énigmatiques de Deshimaru m'apparaissent maintenant comme les deux clefs d'accès à l'intégration de la pratique zen.

Premières expériences de conscience déconditionnée

L'expérience hishiryo, lié à cette réconciliation du corps et de l'esprit qui ne font plus qu'un autour de la respiration, surgit fréquemment dans le zazen, sous des modalités toujours différentes, comme si elle se teintait à chaque fois des couleurs et des saveurs de l'instant dans lequel elle se produit. Jamais je n'ai pu la provoquer : il suffit de vouloir ré-atteindre cet état, de le viser, pour s'en éloigner, pour être sûr qu'on n'y parviendra pas. Le phénomène est aussi magique et imprévisible que la surface du lac, lorsqu'il est soudain apaisé, reflétant parfaitement la lune ou les nuages qui passent dans le ciel.

Parfois, il se peut comme pour moi que vos méditations vous donnent accès à des états de conscience altérée proches des états mystiques. J'ai ainsi eu plusieurs fois l'impression de me dédoubler et de flotter légèrement en deçà, à côté ou même au-dessus de mon propre corps. Les premières fois, cela m'a fait peur. J'ai sursauté bruyamment, et vite ouvert les yeux, comme si j'allais m'évanouir ou partir ! Un brusque sursaut ou tremblement de tout le corps me rappelait heureusement à la réalité et me ramenait à l'intérieur de ce qui m'apparaissait alors comme mon enveloppe charnelle, afin de m'empêcher de m'en évader et de me perdre dans ce qui me semblait un néant de nulle part, un état d'apesanteur négatif, d'anéantissement et d'oubli, de perte de soi. D'autres fois, j'ai ressenti une véritable dilatation de la conscience qui semblait se fondre dans un champ bien plus vaste, lequel surgissait en même temps du plus profond de mon être. Quelle que soit l'expérience de ce genre que vous pourrez peut-être connaître, et qu'il n'est pas obligatoire d'expérimenter, il ne faut surtout pas les valoriser ou s'y accrocher, mais juste

les prendre comme des expériences ponctuelles, sans vouloir les reproduire et sans savoir exactement ce qu'elles signifient, en évitant d'y projeter aussitôt un sens.

« Hier, sans raison, parfaitement installé dans la posture, le mental apaisé, je me suis senti comme saisi par une vague de fond qui venait de l'intérieur. Cela, monte et irradie en moi, comme une onde lumineuse ou chaleureuse qui m'illumine, m'emplit d'une force intérieure ne du plus profond de moi, d'une plénitude qui me donne l'impression de me baigner en même temps dans un océan chaleureux, plein d'amour et de compassion pour le reste du monde. Cela me rappelle une expérience que j'ai eue sur les dunes ocre de Namibie avec ma femme, après notre licenciement et le début des trois années de congés sabbatiques que nous nous étions offerts. Assis en zazen au sommet de l'immense dune, au coucher du soleil, j'ai eu l'impression soudain d'une posture parfaitement immobile, mental et corps réconciliés, calmes et pleins d'un bonheur parfait, emplis par le soleil au-dessus, qui irradiait et déversait en moi sa force, m'emplissant d'une joie profonde et d'une légère ivresse ; comme une vacuité pleine, enfin retrouvée.... »

Ironie et paradoxe du zen : le débutant croit spontanément faire le vide en soi, se vider la conscience ; puis il va découvrir le maelström des pensées intérieures et du flux de sensations qui ne cesse jamais. Et tout son effort consistera à s'y rendre suffisamment attentif pour retrouver, parfois, ultimement, la vacuité du début, enrichie de la totalité de la vie qui s'y résorbe ou s'y déploie.

De telles expériences me troublent, me fascinent et en même temps qu'elles me font parfois peur. Je refuse d'y voir un quelconque caractère surnaturel. Mon scepticisme inné me dit qu'il peut tout autant s'agir d'un dérèglement des sens à force de méditer, que d'états de conscience altérés, voire d'auto-hypnose. Toujours est-il que j'accepte ces états en essayant de ne pas les juger : ni révélations spiritualistes, ni illusions. En tout cas, comme toute expérience, elles ont elles-mêmes éphémères.

Aborder le « lâcher prise » lors de sessions plus intensives

Une fois le virus de la méditation inoculé, vous aurez naturellement envie d'aller plus loin dans cette voie. C'est possible en participant, en plus de votre méditation quotidienne ou hebdomadaire, à des seshins ou sessions de plusieurs jours pendant lesquelles on alterne cinq ou six séances de méditation assise avec des travaux collectifs qu'on cherche à réaliser avec le même état d'esprit « zen ». Passé l'obstacle encore une fois des douleurs physiques liées à la posture, ce qui n'est pas une mince affaire, on découvre alors le sens profond du « lâcher prise » qu'on essayait souvent de réaliser vainement jusque-là.

Dans mon cas, les journées de pratique auxquelles je me suis également astreins de participer régulièrement à partir de 2004 m'ont permis de comprendre comment les moments de grâce et de présence éveillée qui se manifestent dans le zen sont fondamentalement liées au « lâcher prise », terme galvaudé et pourtant fondamental pour avancer sur la voie.

« Aujourd'hui je me suis rendu au dojo zen de la rue Tolbiac, pour une journée complète de méditation. Sous la direction d'Emmanuel, nous avons enchaîné trois zazen successifs avant le repas, à peine entrecoupés par des travaux collectifs : cuisine, vaisselle, balai, toilettes. A force de fatigue et d'impatience, à un moment donné, à la reprise après le repas, j'ai soudain senti... rien de particulier, juste que je ne cherchais plus à maîtriser, canaliser ou observer les pensées, et que je les voyais/vivais en suivant librement leur flux, tout en étant incroyablement apaisé. Sans conscience extérieure d'un moi témoin, juste dans une présence attentive au flux des choses. Lequel ouvrait, par instants, sur de brèves éclaircies de conscience pure et de non pensée, vide de tout contenu, juste comme une intensité pure de présence rayonnante ».

Ce que j'ai vécu correspond parfaitement à l'histoire racontée par Emmanuel le jour même, comme s'il l'avait choisie en écho à mon expérience. A un disciple qui demande à un Maître zen comment lâcher prise, ce dernier lui demande de s'accrocher à une branche d'arbre. Puis il lui demande de retirer une main ; il reste accroché avec la seconde main ; de la lâcher à son tour. Par instinct, il s'y raccroche avec les dents, au dernier moment. Alors le maître lui pose une question, et pour répondre, l'élève, enfin, lâche prise. Car le lâcher prise ne se produit qu'au dernier moment, quand ça craque de partout pendant une sesshin difficile, dans les douleurs du corps et dans les souffrances mentales qui augmentent. A un moment donné, il n'y a plus d'autre solution, le mental et le physique sont suffisamment épuisés pour ne plus avoir la force de résister –ils lâchent prise, et laissent enfin apparaître une lueur d'éveil !

Il en profitera pour rappeler qu'il est vain de croire qu'on fait zazen pour un but quelconque, pour se changer, obtenir une sagesse, se transformer ou avoir un autre regard sur le monde et les autres, car on est alors dans la recherche instrumentale d'un but. Zazen, c'est simplement une posture, se rendre présent à soi, dans l'ici et maintenant. Zazen n'a aucun impact automatique sur vous : il peut se pratiquer et changer quelqu'un en positif, un autre de manière négative, ou ne rien changer pour une troisième personne. Car zazen, ajoutera-t-il, ne transforme ou n'altère rien, ne change personne : c'est une posture et une pratique ancestrale, anonyme et non conditionnée, qui se perpétue à travers les âges, qui permet juste à chacun de se rendre présent et éveillé à soi, mais sans rien changer de soi. En s'apaisant naturellement, la conscience retrouve son état hishiryo, un état d'éveil qui émerge naturellement, automatiquement, inconsciemment comme le répétait inlassablement Deshimaru.

Si la personne qui pratique le zen et le lâcher prise se modifie, peu à peu ou subitement, en bien ou en mal, c'est en un sens indépendamment du zazen, cela dépend de son conditionnement antérieur : c'est lui qui, au sein de nouvelles chaînes de conditions, change volontairement ou involontairement. Mais le zazen ne change rien en vous, n'est pas une méthode : il vous permet juste d'être présent à soi, de devenir soudain dragon comme le dit une métaphore. Mais cela n'empêche pas que vous gardiez vos écailles de tortue, votre aggrégat individuel et conditionné par votre pas. »

Je ne suis pas forcément d'accord avec le mysticisme d'Emmanuel qui parle de la posture comme de quelque chose de transcendantal qui se réaliserait ponctuellement en nous, lors de la méditation, car je crains qu'il ne verse ainsi dans un nouvel idéalisme ou absolu. Par contre, je ne peux qu'approuver le fait que zazen et hishiryo ne dépendent pas de nous, de nos efforts pour les réaliser : plus on veut les atteindre, plus on s'en écarte.

Et il n'y a pas non plus, selon moi, de bon déterminisme rousseausite qui ferait inéluctablement surgir une « bonne » nature positive : sous l'effet de zazen, j'ai moi-même été pendant plusieurs années plus colérique qu'habituellement dans ma vie quotidienne, comme si cela avait fait resurgir des sentiments trop longtemps refoulés. Alors que par la suite, une fois ces sentiments reconnus et apaisés, le même zazen m'a fait découvrir d'autres états d'éveil plus bénéfiques.

Je me souviens de l'une de mes premières expériences de lâcher prise, qui m'a paradoxalement fait comprendre la nature du temps chez Héraclite. C'était lors de ma première retraite ou sesshin de trois jours avec Emmanuel dans un château de bord de Loire prêté par un participant qui nous avait ouvert la cave secrète de son domaine.

Nous avons commencé le premier jour avec du vin de 1970, et finirons la dernière séance avec de vieilles vignes d'avant la crise de xylophéra de 1920 ! Nul doute que cela aura favorisé l'expérience du lâcher prise, même si de telles dégustations n'avaient lieu que le soir, au dîner, après une dure journée de zazen. Bien entendu, un membre du groupe critiquera par la suite ce manquement aux règles strictes du zen. J'ai eu incroyablement mal aux genoux et partout pendant ces trois jours, j'ai même eu une crise d'asthme dans la nuit à cause de la poussière du château. Pourtant, à partir de la fin de la deuxième journée, j'ai connu une accalmie. Comme si je n'avais plus la force de lutter et que je laissais enfin aller, lâchant prise. Lors de la troisième journée, malgré mes douleurs, je laissais tout passer : le temps se distendait, ne suivait plus sa course linéaire d'une heure à l'autre. Une phrase d'Héraclite m'est revenue à ce moment à la mémoire : « Le temps est le royaume d'un enfant qui joue aux dés ».

C'est exactement ce que j'ai expérimenté pendant ces trois jours : le temps n'est-il pas ce mouvement en perpétuelle métamorphose du mental, des pensées et des sensations physiques, qui émergent sans cesse avec la fraîcheur de l'enfance, de manière aléatoire et désordonnée, comme répondant à un lancer de dés au hasard ?

Non seulement le lâcher-prise permet une nouvelle appréhension du temps, mais il est au final la meilleure manière de ne pas s'accrocher aux pensées –de les regarder venir et de les laisser passer, comme un navigateur maintient sa vigilance face aux coups de vent possible. C'est paradoxalement en lâchant prise aux pensée et sensations, comme on relâche un peu la voile face à un coup de vent avant de mieux la reprendre, qu'on peut voir poindre un orage mental sans le suivre, en le laissant passer sans voir remonter à tout prix à contre-courant, contre le vent.

Le lecteur le comprend peut-être mieux, maintenant : la méditation zen consiste simplement se rendre présent à soi, dans l'ici et maintenant. Zazen ne transforme ou n'altère rien, ne change personne : c'est une pratique et une attitude juste qui permet juste à chacun de se rendre présent et éveillé à soi, sans rien changer de soi. En s'apaisant naturellement, la conscience retrouve son état *hishiryō*, un état d'éveil qui émerge naturellement, automatiquement, inconsciemment comme aimait le répéter Deshimaru. Si la personne qui pratique le zen et le lâcher prise se modifie sous l'effet de la pratique, peu à peu ou subitement, en bien ou en mal, c'est en un sens indépendamment du zazen, cela dépend de son conditionnement antérieur : c'est lui qui, au sein de nouvelles chaînes de conditions, est amené à changer, volontairement ou involontairement. Mais le zazen ne change rien en vous, n'est pas une méthode : il vous permet juste d'être présent, de retrouver cette capacité d'éveil présente en chacun de nous.

Petits éveils, vacuité des phénomènes et approche de la non dualité

Le lâcher prise peut provoquer ce que le zen appelle des « petits éveils » où on a brusquement l'impression d'accéder à la réalité nue. Il faut savoir les cultiver, profiter de ces moments rares, sans pour autant chercher à les provoquer de manière artificielle.

« Pendant une journée de pratique au dojo de Tolbiac, alors que je me posais des questions sur le lien entre les états avancés de méditation appelés samadhi et les petits éveils qui se produisent souvent lors du zazen, Emmanuel abordera à bon escient cette question en précisant que les différents états de samadhi sont des portes d'entrée de l'éveil, non contradictoires ou différents, du moment qu'on ne les cultive pas intentionnellement, et qu'on les accepte juste pour ce qu'ils sont, eux aussi éphémères et transitoires. Cela me conforte dans l'idée de ne pas chercher à retenir ces moments de grâce où le temps semble s'arrêter pour laisser soudain le méditant face à la réalité nue, sans rien projeter sur elle, sans rien en attendre ou pouvoir en dire quoi que ce soit ! »

Les états de méditation que j'atteins lors de retraites de plusieurs jours au Temple de la Gendronnière permettent d'atteindre des états de conscience ou de présence pure encore plus profonds, jusqu'à atteindre parfois une quasi-illumination. Dans de tels moments, empreints de calme et de sérénité apaisée, on a soudain l'impression de voir les choses comme elles sont, comme si notre vision s'était décantée. Ce sont des moments paradoxaux de conscience avancée où on peut également pressentir la vacuité sous-jacente des phénomènes habituels ainsi que la plénitude du moment présent.

« Lors d'une journée complète de zazen à l'AZI, en Avril, j'ai eu véritablement l'impression d'atteindre enfin ce véritable éveil complet, une présence à soi et au monde, qui irradie de simple plénitude calme et sereine, en dehors du cadre sujet-objet, observateur-observé, et probablement en dehors des cadres de l'espace et du temps –en tout cas, c'est l'impression vécue que cela donne sur le moment : d'être dans un instant immobile, qui ne bouge plus, vertical, et non plus animé par la fuite temporelle des moments successifs qui glissent aussitôt dans le passé, avec la crainte d ce qui va venir du futur.

J'ai l'impression, depuis cette expérience, d'en conserver l'acquis. Au cours de chaque méditation, désormais cet état de présence pure revient en effet plus ou moins rapidement, plus ou moins fort ou voilé, mais toujours là, même s'il n'a pas toujours la même profondeur ou la même intensité. Il me permet de me recentrer plus profondément en moi, de m'ancrer dans une sérénité latente, loin des errements du début de ma pratique. Comme si un stade était définitivement acquis, comme lorsqu'on passe d'un niveau de Go ou d'échec à un autre, ou encore comme s'il m'était désormais possible de faire à chaque fois « reset » pour rétablir cette condition initiale...

Il m'est d'ailleurs plus facile, depuis, de cerner et mieux suivre les différents états de samadhi qui peuvent se produire en cours de méditation – joie, bonheur, équanimité, absorption. Ils peuvent survenir, parallèlement à cette forme d'éveil, en teintant ce dernier de leur couleur émotionnelle, sans que je m'y attache, sans vouloir les faire durer artificiellement. Tout en continuant le travail de méditation et d'observation, en maintenant en moi un espace calme et apaisé... »

Pendant d'autres journées de méditation dirigées par Emmanuel, j'approfondirai encore cet état de présence et de petit éveil du zazen, en notant comment ils ne sont possibles que lorsque se réalise enfin une parfaite unité du corps et de l'esprit, laquelle permet d'accéder à cette autre dimension.

« Hier, à la fin d'une journée complète de zazen à Fontainebleau où Emmanuel nous a fait enchaîner quatre zazen d'une heure et demi, entrecoupés juste d'une marche dans la forêt, j'ai eu de la même manière l'impression d'atteindre enfin un état de calme et de sérénité tels qu'il m'arrive parfois d'avoir la chance d'en connaître. Alors que dans le troisième^o zazen, après le repas et la marche, je luttai par moments contre le sommeil, n'ayant dormi que six heures la veille, lors du quatrième et dernier zazen, lorsque Emmanuel a dit « à ce stade de la journée, le corps ne présente plus de résistances physiques habituellement, s'il y a des résistances, il y a toutes les chances qu'elles soient dans la tête », j'ai brusquement cessé de sentir les douleurs de mon corps et de la posture qui me taraudent habituellement, pour me sentir, enfin, pleinement Un, habitant mon corps, corps et esprit réunifiés, ouverts au reste du monde environnant, au feu de cheminée qui crépitait dans l'âtre, aux bruits des oiseaux, aux dernières caresses du soleil, à l'obscurité qui commençait doucement à assombrir l'horizon. Puis cette hypersensibilité et présence au monde s'est elle-même diluée en une impression globale de présence pleine qui n'était même plus reliée au reste du monde ; comme si mes sens se fermaient ou ne transmettaient plus de messages, se contentant juste de cette sensation de présence pleine, avec de petits frissons qui revenaient m'habiter en me donnant la chair de poule.

Emmanuel a malheureusement mis fin à la journée de méditation à ce moment, avec regret me suis-je dit, tout en conservant l'aura de cette expérience. J'avais l'impression, sur le moment, qu'après l'épreuve du sommeil et de la léthargie que j'avais passé avec difficulté et où ma conscience était semblable à la surface d'un lac brumeux, la lumière revenait enfin, dévoilant la surface du même lac, soudain pure et transparente comme le reflet d'un miroir... Et ce qui est amusant, c'est que ce matin, lorsque je me suis remis en posture de zazen, j'ai à nouveau retrouvé le même état, comme si le temps passé n'avait rien changé ou n'avait pas existé, comme si l'état qui avait été déclenché la veille au crépuscule était demeuré tel quel !

C'est intéressant de remarquer que ces dernières expériences sont survenues après une assez longue période de pratique, comme si, à la fin, l'attachement, les résistances du corps et de l'esprit n'en pouvaient plus de s'arc-bouter, cédaient doucement, en laissant enfin le flot d'une illumination ou expérience plus originelle se déverser. Il faut être humble face à de telles expériences, ne pas vouloir y projeter un sens, un concept, une vérité ou un habit religieux qui viendrait aussitôt les travestir et les trahir : juste les accueillir avec bienveillance. »

De telles expériences permettent de mieux appréhender la non dualité fondamentale de toutes choses. De manière significative, Emmanuel abordera d'ailleurs cette notion de non dualité à la fin de la journée de méditation à Fontainebleau.

« L'enseignement d'Emmanuel à la fin de cette sesshin s'est basé sur un commentaire du Hsin Sin Ming (Shin Jin Mei en japonais), un sutra Ch'an admirable du troisième patriarche rédigé vers le V-VI^e siècles, sur l'esprit dans la non dualité. Certaines phrases ont résonné en moi, confortant mes efforts pour s'établir dans cette non dualité, en s'affranchissant de tout jugement – même si, comme tout le monde, il m'arrive d'être repris par l'esprit qui juge du bien ou du mal, en politique comme dans d'autres sujets futiles où je me suis laissé emporter dernièrement ! « Si vous voulez voir la parfaite voie manifestée, ne conservez aucune pensée de quoi que ce soit, ni pour ni contre. Opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas : voilà la maladie de l'esprit... La voie est profonde comme le vaste espace, il n'y a rien de

trop, rien de superflu. Ne vous faites pas de complication intérieure, ne vous attardez pas sur le vide intérieur ».

En même temps, dans un autre enseignement qu'il donnera plus tard, Emmanuel précisera que cette non dualité n'est autre que la Vacuité ou le vide bouddhique ultime qui inclut tout, et qu'il distingue soigneusement du Néant des nihilistes -d'une manière à mon avis trop antagoniste, restant par là même dans la dualité des concepts qui s'opposent. Je préfère l'approche plus radicale de Nagarjuna, philosophe bouddhiste des débuts de l'ère chrétienne, qui invite à ne voir la vacuité que comme un principe de vidage de tout concept, tout étant elle-même vide de tout être ou substance -sans pour autant hypostasier une Vide ultime, ce qui revient à retomber dans la métaphysique.

« La vacuité n'est pas rien, elle n'est pas le néant vertigineux des nihilistes dont le moi est effrayé lorsqu'il se confronte à sa disparition prochaine. Selon Emmanuel, elle est au contraire cet espace vide et sans limite qui s'ouvre et se dévoile en zazen, cette vérité ultime qui contient tout en elle, moi et non moi, toute dualité se déployant au sein de ce vide premier, non dual. Je me dis toutefois, avec mon esprit critique toujours aiguisé, qu'en oubliant de préciser que ce vide est avant tout un vide d'être de toutes choses, dans lequel tout se résorbe et revient se dissoudre, ce vide dont parle Emmanuel est bien trop rempli de toutes choses... au risque de ne plus être vide du tout ! »

Ce n'est pas la première fois qu'Emmanuel évoque cette vacuité vaste et spacieuse à laquelle ouvre effectivement zazen, dans laquelle le moi peut se fondre, et dont on n'a souvent conscience que lorsqu'on en sort. Pour l'atteindre, ou plus simplement pour la retrouver de manière existentielle lors de sa pratique méditative, avec cette temporalité verticale qu'elle déploie, il suffit parfois de lâcher prise, de simplement se laisser aller, sans utiliser son Gps interne comme il le dira.

« Lors de la méditation dans mon dojo zen d'Issy, hier soir, Emmanuel a invité à une réflexion intéressante, en faisant remarquer que l'espace et le temps sont, dans la vie courante, comme les coordonnées de latitude et de longitude de notre GPS interne. Effectivement, me suis-je dit, notre Gps interne nous situe sans arrêt dans un endroit donné, avec une tâche à faire, un but où aller, une orientation ou route à choisir parmi plusieurs itinéraires possibles.

Mais dans la méditation, enchaîna Emmanuel, le simple fait de s'arrêter, de se poser et de s'ancrer dans une posture parfaitement immobile, fige l'espace, le rend immobile -comme si la carte devenait brusquement muette, avec un arrêt sur image, sans que plus rien ne se produise. Et il en va de même, dès lors, du temps : il ne passe plus, ni ne s'écoule plus en nous emportant à sa suite, dans une action ou un projet quelconque. L'espace et le temps n'ont plus cours dans la méditation, comme si la conscience apaisée et n'ayant plus rien à faire débordait de ces cadres spatio-temporels habituels, se contentant de s'épancher, en nous installant dans une pure présence, ou éveil, ou conscience pleine.

Le paradoxe étonnant, c'est que nous ne nous apercevons souvent de ce phénomène que lorsque nous en sortons, lorsque nous nous crispions ou nous accrochons à nouveau à une action à faire, à un souci, ou autre. Tout comme nous ne prenons conscience de la lumière que lorsqu'elle rencontre des obstacles et de l'ombre, ou encore tout comme nous ne prenons pleinement conscience de la beauté miraculeuse de la vie que lorsque nous sommes confrontés à la maladie, à la souffrance ou à la mort, nous ne prenons conscience de cette simple présence pleine de la conscience en dehors de tout cadre spatio-temporel, que lorsque nous la quittons pour revenir dans les soucis de la vie quotidienne. La seule chose à faire, conclura-t-il, c'est de justement s'abandonner, lâcher prise, ne pas vouloir se rattacher ou s'agripper. »

L'obscurcissement du quotidien et les limites du zen

Les atouts du zen comme voie abrupte

Quand je fais un point rétrospectif sur mon engagement dans le zen, je me rends compte que j'ai été attiré par son côté abrupt : point besoin de croire en quoi que ce soit, d'adhérer à un dogme, de me convertir à une religion, d'adopter des rituels exotiques empreints pour moi de superstition, de réciter des mantras tibétains en s'auto-hypnotisant, de psalmodier AUM, *Hare Krishna* ou tout autre texte sacré -ni même d'utiliser ces visualisations complexes de mandalas ou de divinités tibétaines exotiques !

Pas besoin non plus de chercher à réaliser la fusion *atman/brahman*, de commencer à progresser le long d'une savante échelle graduelle d'états de conscience de plus en plus épurés qui, de *dhyâna* en *samapatti* et *Samâdhi*, sont destinés à déconditionner progressivement l'esprit jusqu'à sa libération complète après de longs cycles de réincarnations.

Le zen ne vous demande rien de tout cela : juste de vous asseoir face à un mur, d'expérimenter et de se confronter à soi. Sans aucun support, sans béquille. Plutôt que de chercher à atteindre le sommet de la montagne par de longues voies détournées, il invite à l'attaquer à main nu par sa pente la plus rude, sans l'aide d'aucun outil. Votre guide, comme le premier de cordée, vous donne un minimum d'explication, vous laissant trouver vous-même vos points d'appui pour avancer sur la voie. C'est pourquoi il demeure ma voie de méditation privilégiée, encore aujourd'hui.

Limites du zen

Si vous êtes malgré tout tenté après cette brève présentation par la méditation zen, il faut savoir que la vie qui vous attend n'est pas un long fleuve tranquille. L'itinéraire d'un méditant ne suit pas une ligne droite, continue, allant de progrès en progrès. Elle est faite d'obstacles perpétuellement changeants, d'avancées soudaines, de doutes. Un jour tout peut aller bien, et le lendemain tout apparaît sous le jour le plus noir. Les moments de découragement sont d'autant plus forts qu'on a eu l'impression, à un moment donné, d'atteindre un état d'éveil particulièrement clairvoyant. Comme si le contraste était trop fort, la déception trop cruelle : à nouveau, la dure réalité de la vie quotidienne s'impose, avec l'obscurcissement de la lumière ! Je suis conscient que cette voie ne peut convenir à tout le monde. La majorité des gens qui se rendent dans un dojo pour la première fois dans l'attente d'un maître ou d'un enseignement n'y reviennent pas, dérouterés par cette nudité de la pratique qui les laisse nus face à eux même, sans artifice.

Si vous arrivez à dépasser cet obstacle, le contraste avec la vie quotidienne peut parfois être difficile à vivre. Je me rappelle ainsi qu'au retour de mon zazen dans le petit dojo où nous pratiquions en groupe chaque Lundi, il m'est arrivé pendant un longue période de rentrer chez moi presque en colère en poussant la porte de chez moi où je retrouvais ma femme et mes enfants pour dîner. Alors que je savourais quelques instants auparavant le fait de m'être offert un moment de recentrage et de calme, il m'arrivait de m'énerver lorsque ma femme me reprochait mon absence, ou quand l'un de mes enfants me prenait à partie lors du dîner, comme pour me tester, en s'amusant à faire remarquer que mon attitude n'était pas « zen ». Le contraste entre le calme de la méditation et les tracasseries de la vie courante s'aggrava peu à peu, et je me dis qu'il fallait faire attention à ne pas provoquer une scission artificielle entre ma vie spirituelle et la vie réelle.

En 2007-2008, j'ai eu plus de mal à maintenir ma pratique quotidienne de vingt à trente minutes de méditation solitaire chaque matin, seul sur mon coussin de méditation. J'ai même abandonné, pendant plusieurs mois, ne maintenant que le zazen du lundi soir avec Emmanuel. J'avais l'impression d'avoir tout perdu, de recommencer à zéro : avec les mêmes douleurs physiques, les mêmes doutes et impatiences, les mêmes coups de fatigue. J'essayais de me souvenir des moments d'éveil auxquels j'avais goûté, de les reproduire ou de les provoquer artificiellement. Bien entendu, en pure perte : j'étais encore plus énervé, fatigué, l'esprit en capilotade.

J'explorais bien sûr à l'époque les différentes raisons qui expliquaient mes difficultés. Personnellement, la vie familiale était souvent difficile, entre les crises et les sautes d'humeur

de ma femme liées à sa maladie maniaco-dépressive, les soucis des enfants à l'école ou avec les jeunes filles au pair qui ne nous remplaçaient qu'imparfaitement, et le stress lié à la société que nous avons créée ensemble. Après avoir été longtemps nos seuls patrons, nous avons en effet été repérés par un chasseur de tête. Nous avons finalement vendu notre entreprise à une ancienne cliente qui montait une boîte de consulting et qui nous avait débauché à prix d'or pour nous intégrer dans une autre structure, The Brand City, associée à l'un de plus grands groupes de publicité mondial.

Bien entendu, le rapprochement fut houleux, surtout lorsque les nouveaux actionnaires voulaient nous forcer à effectuer des études orientées pour leurs clients, en tentant de nous dicter les résultats qu'ils souhaitaient voir publiés. Ayant notre franc parler, et une réputation dans le métier d'incorruptibles à laquelle nous tenions, il ne pouvait en résulter que des conflits. Après trois ans de tension et de refus de notre part de nous soumettre à leurs diktats et à leur comptabilité analytique, nous avons finalement été licenciés par l'entreprise qui nous avait rachetés, avec en plus une poursuite aux prudhommes pour harcèlement moral par une secrétaire qui nous poursuivait afin de se faire reprendre par le groupe.

Certes, la plaignante a été déboutée par le tribunal, nous avons largement profité des indemnités versées par nos repreneurs condamnés par les mêmes prudhommes pour licenciement abusif, et nous avons même pu bénéficier de trois ans de chômage royalement payés par l'Etat pour services rendus à la société, profitant de ce pécule pour voyager, écrire pour moi et peindre pour ma femme, nous lançant même dans une carrière d'impresario et tourneur pour organiser des concerts, car nous nous étions épris d'Herminia, une vieille chanteuse capverdienne à la voix pleine de gouaille comme celle d'Edith Piaf, tombée dans l'oubli et la misère sur son île natale de Sals. Mais il arriva fatalement un moment où il fallait retourner au travail, et chercher de nouveaux clients qui s'étaient entre temps évaporés.

Le souci du lendemain pointait à nouveau à l'horizon, et la recherche d'un travail occupait à nouveau la majorité de mon temps. Cela me rendait nerveux, et je ne comprenais pas pourquoi le zen ne me permettait pas d'être plus calme au quotidien. J'en voulais presque à la pratique du zen –c'est plus facile que de s'en vouloir à soi-même ! Je sentais que la limite essentielle du zen, pour moi en tout cas à ce moment, c'est qu'il ne m'apprenait pas à transposer ses leçons dans la vie quotidienne, me laissant seul et démuné face à mes emportements et à mes errements dans la vie courante, impuissant face au stress chronique qui m'envahissait de plus en plus.

J'en voulais également à l'AZI, l'association fondée par Deshimaru, dont Emmanuel était devenu le secrétaire, parce qu'elle s'engageait sur un chemin plus dogmatique, voire sectaire. Tant que je pratiquais dans notre petit dojo d'Issy les Moulineaux, dans une salle de gymnastique où nous disposions les tapis de yoga pour le transformer en dojo virtuel, avec juste une petite statue du Bouddha, je n'avais aucun problème : c'est comme cela que j'imaginai la pratique, épurée, avec un minimum de rituel : à la fin, on chantait juste *Hanachingyo* et cela suffisait. Le fait de me rendre pour les journées entières de pratique au dojo de la rue de Tolbiac, où un grand Bouddha nous accueillait avec un énorme tambour, m'avait fait découvrir un aspect ritualiste qui me convenait déjà moins. Tout comme les prosternations de la « grande cérémonie » du Dimanche, à midi, où il fallait réciter le nom de tous les Maîtres supposés de la lignée, de Bouddha à aujourd'hui. Cela me rappelait trop la messe !

Mes réticences redoublèrent lorsque j'allais à la Gendronnière pour des sesshin de trois à cinq jours : l'ancienne grande salle que j'avais connue des dizaines d'années avant sous une forme épurée, était désormais occupée par un Bouddha encore plus imposant qui s'élevait presque

jusqu'au plafond. Les rituels devenaient de plus en plus nombreux et pesants, le respect obsessionnel de règles de plus en plus strict. Emmanuel me confiera un jour que la statue gigantesque avait été installée suite à la visite de La Gendronnière par des responsables japonais de l'école de Zen Soto, dont l'AZI se rapprochait de plus en plus : ils avaient trouvé inconvenant qu'il n'y ait pas une énorme statue de Bouddha pour consacrer le lieu !

N'était-ce pas oublier, voire trahir le message originel de Deshimaru ? En rupture de ban avec l'école de zen japonaise qui se contentait de gérer des temples dont chaque famille héritait en vivant des enterrements et cérémonies privées sans pratique sérieuse de méditation, Deshimaru avait en effet débarqué un jour seul sur son quai de gare en venant du Japon par le transsibérien sans connaître un mot de français, pour amener et transplanter en Europe l'esprit du zen qui se perdait dans son pays. Il avait alors déclaré : « Je ne viens pas vous amener une nouvelle religion de plus. Je vous amène juste la pratique essentielle, indépendamment de toute religion. » Or, depuis que l'AZI se rapprochait de plus en plus du mouvement zen sôtô japonais, en lui faisant officiellement allégeance, le ritualisme et l'aspect obsessionnel des japonais revenaient en force. La lettre a trop tendance à dominer au détriment de l'esprit. Même mon cher Emmanuel évoluait dans ce sens : il devenait de plus en plus strict sur l'observation stricte des rituels auxquels il portait moins d'attention auparavant. Il perdait de son humour, réprimandait plus qu'avant, ne cessait d'insister sur l'importance de la pratique, sur la filiation du zen qui remonterait au Bouddha –alors qu'on sait qu'il apparait au Japon vers le IX^e siècle après le Christ, soit plus d'un millénaire après le Bouddha ! J'avais de plus en plus de mal à retrouver l'Emmanuel frais et spontané, bon vivant que j'avais connu auparavant, qui était capable de lever le coude, boire un coup et plaisanter sans se prendre trop au sérieux...

J'avais également l'impression d'une impasse, ou tout au moins je ne voyais pas ce que le zen pouvait m'apporter de plus : j'avais connu des moments de calme, d'éveil et de joie dont j'étais parfaitement heureux, mais ils étaient passés, et je ne voyais pas à quoi cela servirait de chercher à les revivre. La seule manière d'aller plus loin dans cette voie aurait été de me faire moine laïc et de prononcer mes vœux. Mais c'était hors de question : j'étais toujours aussi viscéralement anticlérical qu'à mon adolescence, hostile à toute forme religieuse, à tout clergé, fussent-ils bouddhistes.

Tout cela pour expliquer que lorsque l'un de mes amis me parla du programme anti-stress Mbsr de pleine conscience auquel il s'était formé, je fus tenté immédiatement par cette méthode qui promettait de s'attaquer au stress que je ressentais et que le zen ne pouvait résoudre. Le fait que son fondateur, Kabat-Zinn, ait de plus voulu d'emblée que son programme soit laïc et non religieux, même s'il s'inspirait du bouddhisme qu'il se contenta de laïciser, ne pouvait que me plaire. C'est pourquoi je décidais de m'y inscrire aussitôt, me disant qu'il s'agirait peut-être également d'une autre voie professionnelle possible.

Je n'y vois aucune contradiction ou conflit avec le zen, plutôt une complémentarité : Si vous avez été tenté par le zen, qu'il vous semble trop abrupt ou qu'il ne suffit pas à régler vos problèmes émotionnels ou de stress, essayez donc la voie de la Pleine conscience plus douce, plus consensuelle et plus progressive. La Pleine conscience avec ses méditations guidées qui balisent l'apprentissage vous conviendra probablement mieux, d'autant qu'elle se présente de manière purement laïque, en étant accessible à tout le monde, quelle que soit sa religion ou sa non croyance. Plus actuelle, puisqu'intégrant les dernières recherches en neurosciences, elle peut même aider à aller plus loin dans la connaissance de soi, des mécanismes émotionnels et

mentaux qui empoisonnent notre existence, en vue d'un déconditionnement et de l'accès à une liberté plus grande.

Ch 3 : LA VOIE PROGRESSIVE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Essayer une autre voie graduelle explorant nos émotions

Les leçons du zen m'avaient permis de découvrir cette forme de liberté essentielle qui consiste à ne pas céder aux douleurs physiques de la posture, ni aux stimuli des pensées et des émotions qu'on apprend à laisser passer en réalisant leur impermanence. Le programme Mbsr de pleine conscience invite à approfondir ce travail de déconditionnement en plongeant au plus profond de soi, à la racine de son psychisme, de ses souffrances et de son comportement. Elle oblige à se confronter aux comportements et mécanismes concrets par lequel nous nous faisons piéger quotidiennement, auxquels il faut apprendre à désobéir !

Du zen à l'approche laïque de la Pleine conscience

Même si je me suis inscrit rapidement à un programme Mbsr pour découvrir cette nouvelle méthode qui commençait à être à la mode en France, j'avoue que j'avais des réticences : encore une invention américaine qui allait dévoyer l'essence de la vraie méditation dans une version édulcorée et commerciale pour occidentale, m'étais-je dit, avec mon esprit critique !

J'ai par contre été attiré par l'aspect résolument laïc de la méditation mindfulness. Kabat-Zinn, son fondateur, a repris le yoga, la méditation vipassana et la méditation zen qu'il pratiquait avec un maître coréen, en les laïcisant et en leur ôtant tout mot étranger, tout aspect ou concept religieux. Depuis mon Doctorat je défendais, seul dans mon coin, cette idée que les religions ne sont que la rigidification, et en ce sens la trahison d'expériences originelles de transformation existentielle de soi, lesquelles existent indépendamment, en deca et transversalement à toute religion établie comme l'a bien montré Mircéa Eliade. J'étais venu au zen parce que c'était le mouvement le moins le moins confessionnel et le moins rituel que j'avais trouvé. Même les Francs-maçons, supposés promouvoir une spiritualité s'inspirant des seules Lumières de la Raison, étaient trop religieux à mon goût. Je me souviens que je m'étais enfui d'une séance ouverte de la Loge du Grand Orient, effaré par leurs rituels qui singeaient et reprenaient tous les habits de l'église chrétienne dont ils prétendaient pourtant s'affranchir. Je n'avais pu supporter de voir l'ami qui m'y avait invité en tant que numéro deux du Grand Orient, officier comme un prêtre, distribuant à l'assemblée des « mes chers frères », comme un curé à l'église !

Un autre aspect m'a attiré. Kabat-Zinn insistait sur l'aspect pratique de la Mindfulness. Il avait conçu son programme Mbsr (Mindfulness Based on Stress Reduction, programme de réduction du stress par la Pleine conscience) en 1979, à l'hôpital de l'Université du Massachussets où il exerçait. Son but originel était d'aider les patients atteints de cancer et de douleurs chroniques à mieux supporter leurs souffrances. Très rapidement, il l'étendit à tout le monde avec l'idée que la méditation ne se réduit pas aux quarante-cinq minutes de pratique, qu'elle doit changer notre mode d'être au monde notre vie quotidienne, à chaque instant. Or, c'était le grand manque du zen à mes yeux qui proposait de méditer quarante-cinq minutes, mais qui s'arrêtait là, sans rien proposer pour la vie quotidienne de ceux qui ne souhaitent pas se faire moine et se retirer dans un monastère. Emmanuel avait lui-même entériné ce divorce surprenant entre la pratique et la vie quotidienne en répondant à un élève qui lui demandait si le zen pouvait se retrouver dans la vie quotidienne, que c'étaient deux choses différentes : le zen était le zen, la vie quotidienne était autre chose, on n'y était pas forcément zen. Je souffrais moi-même de cette

dichotomie entre les moments de calme du zen que j'attendais avec impatience, et ma vie quotidienne pendant laquelle j'étais souvent inquiet, sujet à des sautes d'humeur, des colères rentrées, avec une impatience chronique qui me faisait passer sans cesse d'une activité à l'autre en prenant rarement le temps de finir la tâche en cours.

J'étais enfin tenté par la possibilité de me former facilement pour l'enseigner à mon tour. Après la session de huit semaines, et à condition d'avoir une pratique bien établie et quotidienne de la méditation, il suffisait à l'époque suivre un stage de 9 jours pour commencer à enseigner, tout en continuant à se former. En 2010, au moment où j'entendais parler pour la première fois de Mbsr, je cherchais justement à utiliser ma réserve de vie du chat. Après mon congé sabbatique qui avait duré trois bonnes années, j'avais en effet essayé plusieurs voies pour changer de vie professionnelle sans retomber dans le Marketing et les études qualitatives. Avec Claire, ma femme, nous nous étions occupés bénévolement de faire connaître une grande chanteuse cap-verdienne oubliée, Herminia, et nous avons été tentés un moment d'en profiter pour nous lancer dans le domaine artistique en promouvant des artistes et des concerts. Mais nous avons vite découvert les affres de ce milieu où tout le monde se tutoie, fait jouer ses relations, défend ses chasse-gardées et est capable du pire pour se faire une place au soleil. J'avais ensuite essayé de me diversifier en proposant d'écrire des autobiographies et de corriger des manuscrits d'étudiant –un travail ingrat, fort peu rémunérateur. A défaut, nous avons recréé une société d'études et retrouvé des clients à qui nous proposons de nouvelles méthodologies plus ethnologiques, mais cela ne répondait pas à mes aspirations profondes. J'avais de plus en plus de mal à faire ce métier qui consiste à expliquer à votre client de manière aussi fine que possible le comportement et le vécu du consommateur, alors que la seule chose qui l'intéresse est de savoir comment le manipuler, sur quels leviers jouer pour mieux vendre son produit et de dégager plus de marge. Avant de préparer ma future retraite, j'avais envie de préparer ma reconversion vers une activité plus utile humainement et socialement, plus en phase avec mes intérêts philosophiques.

Contenu des programmes Mbsr, réalisés dans mon cas en pleine tourmente !

A la fin de l'année 2010, je décidais donc de m'inscrire à la session MBSR d'hiver de 8 semaines donnée par Laurence Bibas, une instructrice reconnue par l'ADM français et le CFM américain fondé par Kabat-Zinn. Chaque séance dure deux heures trente, alternant des exercices en groupe, en duo, et des échanges en grand groupe, avec des exercices pratiques et une méditation quotidienne de 45 minutes à réaliser chez soi à l'aide d'une méditation guidée audio. J'ignorais bien entendu à l'époque que j'allais expérimenter le programme en ayant à affronter pendant ces deux mois la lente et douloureuse agonie de ma mère frappée par une récurrence de cancer du sein, et de mon père qui allait mourir cde son côté des suites de sa leucémie.

Comme s'il fallait me mettre à l'épreuve, les formations Mbsr nécessaires pour enseigner à mon tour le programme se feront aussi dans la tourmente. Le Practicum de 9 jours que je suivrai fin 2011 se déroulera en plein travail de deuil, quelques mois après l'enterrement de mon père puis de ma mère, chacun de son côté. Ma seconde formation TDI de 9 jours pour être instructeur se déroulera en 2013, juste après avoir appris le cancer du sein de ma femme, au point que je confierai à la responsable Florence Meyer, avec un humour qui la fera sourire, que je la détestais car à chaque fois que je la voyais, c'était à l'occasion d'un nouveau drame familial.

Et ce n'était pas fini, le fait d'avoir neuf vies comme le chat n'empêchant probablement pas de le payer au prix fort ! En 2017, j'allais devoir me confronter à la récidive métastasée du cancer du sein de ma femme, juste avant une retraite à nouveau qualifiante de 9 jours. En 2019 ce serait à mon tour d'être diagnostiqué d'un myélome ou cancer de la moelle osseuse, dont on ignore pour le moment le degré exact de gravité. Une bonne décennie d'épreuves qui est probablement loin de s'achever. L'occasion de mettre en pratique ce qu'on apprend et enseigne dans le programme Mbsr, sans pouvoir se défilier.

Même si rien ne peut remplacer la pratique, et que le plus simple est bien entendu de l'essayer, je vais présenter de manière synthétique et non exhaustive le déroulement du programme Mbsr de pleine conscience que j'ai suivi moi-même au début, pour montrer comment il peut aider concrètement à désobéir à ses propres conditionnements, sans se faire emporter par ses mécanismes ou par ses souffrances. J'ajouterai quelques réflexions et notes prises sur le moment, ainsi que des aperçus sur les sous-bassement du programme tels qu'enseignés aux instructeurs lors des retraites d'approfondissement. Je finirai par le témoignage du groupe témoin qui servit pour ma supervision, lors de mes premiers enseignements, pour rendre le processus plus concret.

Première semaine : le grain de raisin et le scan corporel

Déroulement de la 1^o séance

La première semaine invite à débrancher le pilotage automatique de sa vie. Concrètement, il s'agit de prendre conscience que chacun de nous se laisse agir par ses habitudes, sur un mode de « pilotage automatique ». Cela m'évoque l'aphorisme célèbre d'Héraclite : « Eveillés, ils dorment. Endormis, ils ne se souviennent pas de leurs rêves. » A l'inverse, la Pleine conscience propose de ramener sans cesse son attention au moment présent, pour vivre pleinement chaque instant, sans le juger. S'il ne s'agit pas encore de l'éveil ou de l'illumination du zen, il s'agit d'une première appréhension de ce que peut signifier l'un de ces « petits éveils » grâce auxquels on se sent soudain rebranché à sa vie. Car chacun peut, à un moment donné, se rendre soudain compte qu'il n'était pas présent à ce qu'il était en train de faire, et décider d'y faire attention, de demeurer vigilant pour ne pas s'évader ailleurs. C'est le « petit miracle » de la pleine conscience, que chaque participant découvre de manière un peu émerveillée lors de la première semaine, lorsqu'il s'aperçoit à la fois de son absence à lui-même la plupart du temps, et de la facilité avec laquelle il lui est possible d'en prendre conscient pour redevenir présent à lui-même, aux autres et à la vie.

On commence par une méditation où on se demandera, trois fois de suite, « pourquoi suis-je là ? », en descendant toujours plus profondément en soi pour explorer ce qui surgit, puisqu'il s'agit d'explorer ce qu'on est, ici et maintenant.

Puis on rentre dans le vif du sujet. Pour revenir à soi, il s'agit de cultiver et muscler son attention, en la ramenant perpétuellement au moment présent, à chaque fois qu'elle s'égaré. Kabat-Zinn définit la Mindfulness de cette manière extrêmement simple et opérationnelle : « C'est la manière de ramener son attention au moment présent, intentionnellement, sans jugement ». Si vous êtes en train de lire cette citation et que votre esprit est déjà ailleurs, en train de penser à d'autres définitions ou à d'autres auteurs lus auparavant, ou tout simplement

en train de réfléchir à la prochaine tâche à accomplir, c'est que vous n'êtes pas « là », présent. Revenez à ce que vous êtes, et faites, à chaque instant.

C'est le début d'une lente reconquête de sa vie, en cherchant à se rendre aussi présent que possible à chaque acte que nous faisons : en mangeant, en marchant ou en travaillant, en respirant ou en se concentrant sur chaque inspiration et chaque expiration, ou encore en décomposant ce qui se passe lorsqu'on mange un grain de raisin en portant son attention pendant un quart d'heure à chacun de ses aspects. Cet exercice est l'occasion d'une première redécouverte de la vie sensorielle, telle qu'elle se déploie à travers nos cinq sens, dès qu'on opère une suspension de ses jugements habituels. C'est un exercice de phénoménologie appliqué : il s'agit de revenir au phénomène lui-même, à un niveau pré-réflexif et non rationnel comme le dit Merleau Ponty. Pour cela, la fameuse suspension du jugement de Husserl, qui fonde la phénoménologie, est indispensable : c'est en suspendant son adhésion au monde extérieur et aux jugements qu'on peut retrouver l'essence même de la vie, en privilégiant une approche directe et immédiate.

Le retour au corps et à son expérience sensorielle se fait également avec la méditation sur le souffle, qui est la base de toute méditation, puisque dans toute tradition spirituelle, le souffle c'est la vie. Florence a l'habitude d'introduire cette méditation sur le souffle par une phrase de Rumi : « La brise souffle, surtout ne retournez pas dormir », en indiquant que la brise, c'est le souffle, notre respiration, qu'il faut entendre souffler et écouter, sans l'oublier en repartant dormir. Le souffle commence avec la première inspiration du nouveau-né qui l'ouvre à la vie en dehors du ventre maternel. Il finira avec notre dernière expiration. Entre les deux, on a juste à écouter ce souffle de la vie, à chaque instant, en revenant en soi à chaque respiration, de façon à ce qu'au moment où il s'arrêtera, on puisse se dire qu'on aura vécu cette vie aussi éveillé que possible, à l'écoute de ce souffle unique qui m'anime de l'intérieur.

La séance se finit par le scan corporel, une méditation guidée de 45 minutes qui se fait allongé sur un tapis de yoga (cf l'audio dans Pleine conscience et méditation). Successivement, la voix de l'instructeur invite à se rendre présent aux sensations dans chaque partie du corps, en remontant de la tête aux pieds : jambe gauche des doigts de pied à la cuisse, puis jambe droite, bassin, dos, ventre, région du cœur, thorax, bras et mains, cou, visage. Comme je le découvrirai par la suite, Saki Santorelli et Kabat-Zinn guident le bodyscan de manière légèrement différente, le premier insistant plus sur l'observation en posture de témoin presque externe, le second qui me convient mieux mettant en avant la dissolution du moi et de la conscience dans une présence corporelle plus vaste, ce qui est d'après moi une première approche plus intéressante de la non dualité, en immersion intuitive au sein même de la vie.

Habitué comme la majorité des Occidentaux à ne pas faire attention à notre corps, on a souvent l'impression lorsqu'on pratique ses premiers bodyscan, de se réconcilier avec lui, de le redécouvrir pour la première fois. J'apprécie à chaque fois que je le pratique que la méditation Mindfulness ne commence pas de manière éthérée, mais au contraire par ce retour préalable au corps, ici et maintenant. Chacun peut ainsi découvrir que, sous le niveau réflexif de notre conscience, tout un chaos d'impressions sensorielles se déploie à chaque instant ! Chacun de nos membres se met à vivre de manière unique, avec des particularités douces ou dures, des picotements, des effets de chaleur, des tensions ou autre. Vous pouvez peut-être entendre le battement sourd de votre cœur, sentir vos poumons se gonfler puis se vider comme s'ils se remplissaient d'air à chaque respiration, percevoir la pression et la circulation du sang dans vos

artères, poignets, jusque dans chaque doigt de la main ! La richesse de ces multiples sensations peut se révéler agréable du fait de cette découverte, mais parfois des douleurs ou des crispations musculaires peuvent se produire. Il se peut même qu'il n'y ait aucune sensation, dans l'un des endroits du corps. Dans tous les cas, il s'agit juste de prendre conscience de l'expérience, de revenir à la vraie vie préréflexive de votre corps.

N'hésitez pas à prendre des notes après chaque exercice, à observer la manière dont vous réagissez, même si c'est de manière critique. Ne chassez pas vos doutes ou vos révoltes, au contraire, prenez-en soin, ce sont vos meilleurs alliés pour avancer sur la Voie. En relisant mes notes plus tard, cela me permettra de me poser des questions et de comprendre qu'il ne s'agit effectivement pas de devenir conscient de tous nos actes quotidiens, mais d'apprendre à débrayer le pilotage automatique lorsque se produit une situation dangereuse qui requiert toute notre attention et notre capacité de pleine conscience.

Mes notes personnelles

Les notes prises à l'époque témoignent de ma surprise, mais aussi des réticences et questionnements que de tels exercices apparemment anodins peuvent soulever.

« Si je trouve l'exercice du grain de raisin intéressant, je ne peux m'empêcher d'être sceptique sur la possibilité d'en faire un modèle de vie. Il faudrait plus d'une heure pour manger tout un repas en suivant cette technique. Tête des collègues ou des convives, si je le fais pendant un repas pris en commun ! Vouloir reprendre le contrôle de tout ce qu'on a transformé en habitude est une tâche impossible, et même pas utile : les habitudes ne s'installent-elles pas, justement, pour alléger notre attention et nous permettre de faire autre chose de plus utile ?

Pareil pour le bodyscan : si j'ai été émerveillé par ce retour à mon corps dont je redécouvrais soudain la richesse, j'ai connu une bouffée d'angoisse à la fin, lorsqu'il s'agit de prendre conscience de l'ensemble de son corps comme un tout, traversé à chaque instant par le mouvement régulier du souffle. Ce corps-ci n'est-il pas en même temps condamné à mourir ? A chaque instant des cellules meurent sans être remplacées, la vieillesse progresse. Appliquer son attention à chaque instant de ce qu'on vit à travers son corps, n'est-ce pas aussi porter son attention à tout ce qui est éphémère, impermanent, condamné à mourir et disparaître ? »

Dévoilement du sous-bassement de la 1^{re} séance

La première formation Practicum de 9 jours que j'ai suivie pour enseigner ensuite le programme est similaire à la pédagogie expérientielle mise en œuvre pendant le Mbsr : aucun enseignement théorique, tout se trouvant dans l'expérience et l'exemple. Concrètement, quatre-cents personnes sont réunies, composée de deux sous-groupes. Un premier groupe d'une quarantaine de personnes suit, souvent pour la première fois, le programme « Outils de la Pleine conscience ». C'est un condensé du Programme Mbsr sur cinq jours, qui sert d'initiation à la Pleine conscience. Pendant les deux premiers jours, les participants auront simplement à explorer la même question de base : « Pourquoi suis-je là ? »

En forçant à s'interroger sur les motivations réelles de sa venue au séminaire, une partie des participants est profondément remuée par l'interrogation, au point de craquer pour certaines d'entre elles. L'une dit que c'est parce qu'elle en a assez de toujours tout faire bien de manière perfectionniste ; l'autre parce qu'elle prend conscience qu'elle veut dire stop à sa vie actuelle, sans oser le faire ; une troisième à cause de ses conflits avec son mari, parce qu'elle ne sait plus où elle en est, ni ce qu'elle veut. Un homme âgé visiblement célèbre avoue que c'est parce qu'il n'est jamais réellement lui-même, tant il est toujours en représentation, à faire attention à

l'image de lui qu'il donne aux autres. Des jeunes filles venues de Norvège avouent en pleurant qu'elles sont venues malgré l'atrocité d'un attentat à la bombe quelques jours auparavant, peut-être pour trouver un peu de paix et s'en remettre.

Le second groupe dont je fais partie, comprend les cinquante inscrits au programme de formation pour devenir instructeur. On nous réunit une demi-journée avant le grand groupe pour nous demander de participer au même titre que les autres aux exercices, sans préciser que nous sommes « à part » et sans faire de différence. Notre rôle est de vivre pleinement l'expérience d'enseignement à un groupe témoin, en participant aux mêmes exercices et en étant en même temps attentif à la manière dont l'enseignement se fait. Je serai moi-même profondément remué par l'exercice, comprenant soudain lors d'une promenade solitaire dans le parc où je trouve deux tombes solitaires émergeant de terre, que je suis peut-être là aussi pour réaliser mon travail de deuil que je n'ai pas pris le temps de faire suffisamment. Les deux tombes m'évoquent celle de ma mère à Paris pour l'une, et la crémation de mon père à Chamonix pour l'autre. Je me rends compte que si je pense à eux en ce moment, c'est peut-être aussi une manière de mon inconscient de les réunir à travers la mort et le deuil, en faisant comme s'ils étaient toujours ensemble. Car pour tout enfant, même devenu adulte, ils demeurent un couple dans la tête. Même s'ils étaient séparés depuis plus de quinze ans.

Je suivrai deux autres formations de 9 jours: d'une part le TDI avec Florence Meyer qui dirige la formation au CFM et Bob Stahls le vieil ami de Kabat-Zinn et ancien « clochard céleste » qui marchait dans les pas de Kerouac ; d'autre part la retraite Mind & body medecine avec Kabat-Zinn le fondateur du programme et Saki Santorelli son successeur et plus ou moins rival et Mélissa Blacker. Concernant la première séance, Florence nous expliquera que la question « pourquoi suis-je là ? » est une interrogation posée par les maîtres mystiques soufis à ceux qui veulent devenir leur élève, et qu'elle ne cesse que lorsqu'ils comprennent et répondent : « je suis là, parce que je suis là », ou : « je ne sais pas ». L'aveu d'une telle docte ignorance n'est-elle pas le début de tout cheminement spirituel ?

Pour le bodyscan, Kabat-Zinn nous expliquera que c'est une laïcisation de la méditation bouddhiste sur le cadavre, et qu'il s'agit dans sa version plus soft d'apprendre à mourir au passé et au futur, pour se recentrer sur le seul moment présent : « Allongé, comme mort. Mort au passé, mort au futur. Juste présent », dira-t-il. Je comprends mieux la bouffée d'angoisse relatée dans mes notes lors de l'un de mes premiers bodyscan : c'était probablement le pressentiment de la vérité cachée du bodyscan, à savoir la découverte et l'acceptation autant des processus de vie que de mort qui œuvrent à chaque instant au plus profond de notre corps –le bodyscan n'est-il pas le nom policé et bienpensant de ce qu'on appelle dans la tradition bouddhiste la méditation sur le cadavre, dont on prend d'ailleurs la posture immobile ?

Bob Stahls enfin explicitera l'intention sous-jacente de l'ensemble de cette première séance : c'est la première confrontation, toujours émouvante, des participants à la souffrance et au mal-être *dukkha* qui est notre condition humaine selon la première noble vérité du Bouddha. C'est particulièrement vrai lorsque chacun évoque les raisons de sa présence, en découvrant les problèmes et motivations des autres membres du groupe, tout cela constituant comme une première litanie des difficultés du monde qui s'entrecroisent à chaque instant.

Témoignage d'un groupe-témoin

La première séance d'un programme est toujours émouvante, chacun venant avec ses propres motivations, sans se connaître, sans qu'une cohésion de groupe n'ait encore eu lieu. C'est

pourquoi j'ouvre toujours la séance en les remerciant sincèrement d'être là, et en les félicitant de s'aventurer ainsi dans une nouvelle aventure qui sera passionnante, mais aussi exigeante, qui les amènera à mieux se connaître à se découvrir de nouveaux territoires et capacités en eux-mêmes.

« J'accueille les nouveaux participants en essayant d'être à la fois présent, et en position de méditation recentrée sur moi-même. La supervision me confirmera la difficulté de tenir cet équilibre fragile, d'éviter à la fois le groupe « copain » et la posture de retrait dans un autre monde. »

Les motivations et le parcours des participants du groupe que j'anime, sont variées ; c'est ce qui fait leur intérêt et leur richesse.

« Un peu comme pour les autres groupes Mbsr que j'ai déjà animés, une première catégorie de participants s'est inscrite pour des raisons précises, pour résoudre un problème qu'elles ont déjà identifié -même s'il ne s'agit le plus souvent que de sa face manifeste, sans avoir forcément conscience des enjeux souvent cachés de leur problème. Florence, 44 ans, assistante de direction, est malgré son statut assez timide, elle se sent délaissée et triste, au point d'avoir envie parfois de faire mal ou blesser les gens pour exister ; elle a envie de mieux gérer son stress, de prendre du recul. Sophie, 64 ans, qui fait un peu de tension et de cholestérol, a aussi l'impression que les autres ne la comprennent pas, ne l'aiment pas, ce qui l'amène à être trop critique envers eux, elle voudrait améliorer sa relation aux autres. Mylène, 45 ans, dirigeante d'association, se sent émotive, très nerveuse, avec des tremblements, des maux de tête, des fourmillements et des douleurs dans les muscles, un sommeil agité et des moments de panique qui expliquent qu'elle veuille mieux gérer ses émotions. Charlotte, 57 ans, psychologue libérale, a quant à elle une petite tendance boulimique qui va de pair avec une perte de libido, une tendance à culpabiliser, des éclats d'humeur qui peuvent l'amener à crier ou jeter des choses. John, 61 ans, traducteur, a le sommeil agité, se sent trop critique, mais en même temps facilement blessé, inquiet, et c'est de cette anxiété qu'il voudrait se débarrasser. Jean Michel, 47 ans, directeur commercial, souffre d'hypertension, se trouve trop critique envers les autres, veut s'améliorer et retrouver une relation de couple plus stable, et accompagne sa femme Charlotte qui participe au groupe.

A côté de ces profils qui cherchent une solution, d'autres se sont plutôt inscrits dans une optique de développement personnel. Virginie, 38 ans, n'a pas beaucoup de symptômes de stress, juste besoin de contrôler et vérifier les choses plusieurs fois, elle vient pour mieux se connaître, en pratiquant déjà du footing, de l'aquagym, des massages thaïlandais. Sandrine, la quarantaine, d'allure inquiète, se cherche et veut mieux se connaître après avoir déjà essayé le yoga et la méditation par elle-même. Armelle, 45 ans, dans la banque, sans symptôme particulier, pratique ponctuellement du yoga, a eu juste envie de faire le programme après avoir entendu l'une de mes anciennes participantes lui en parler. Daniel, 51 ans, enseignant spécialisé, a eu beaucoup de traitements en massage, ostéopathie, réflexologie, a mais a aussi fait un peu de yoga et de méditation pour mieux gérer son irritabilité, sa nervosité et culpabilité, d'autant qu'il se sent souvent délaissé, triste, sans amis, avec du mal à s'endormir et la peur des foules ou des grands espaces.

La dernière catégorie, enfin, vient pour des raisons plus professionnelles. Latifa, 53 ans, coach consultante, sophrologue et formatrice en gestion du stress, a déjà pratiqué la méditation bouddhiste, et espère trouver une nouvelle activité complémentaire avec la Mindfulness ; elle veut en profiter pour mieux gérer ses maux de tête, son perfectionnisme qui l'amène à être inquiète, ses inquiétudes face à l'avenir. Isabelle, 54 ans, pharmacienne, est plutôt obsessionnelle, trop inquiète dans son métier quand les choses ne sont pas parfaites, irritable avec ses employés, avec un sommeil trop court ; elle a déjà pratiqué le shiatsu et le yoga, et souhaite trouver une vie professionnelle plus équilibrée. Franck, 38 ans, infirmier libéral et trader à ses heures perdues, veut mieux gérer le stress de ses placements boursiers, pour être plus performant et réagir encore plus vite, d'autant qu'il se sent facilement irritable, tendu, avec des éclats d'humeur, des peurs soudaines, le cœur qui s'emballe, dans son activité de trader comme dans son travail d'infirmier qui le confronte également au stress. »

Deuxième semaine : Souffle, obstacles et multiplication des instants de pleine conscience

Déroulement de la 2^o séance

La seconde séance est l'occasion de refaite en groupe et d'approfondir le bodyscan, en expliquant pourquoi on propose d'y inclure plus intimement la respiration. Kabat-Zinn invite en effet, avant de quitter une partie du corps, de faire descendre sur une inspiration son souffle et son attention jusque dans le membre en question, avant sur l'expiration suivante de les laisser remonter et sortir, pour se porter sur la partie suivante du corps. Il s'agit, pour lui, de faire prendre conscience que chaque partie du corps qu'on scanne est toujours reliée au reste du corps par le souffle. Comme il le confie parfois, le bodyscan ainsi pratiqué relève autant de l'acupuncture qui appuie sur chaque point tout en stimulant les méridiens invisibles qui les relient, que d'une alchimie secrète qui amène à purifier chaque partie du corps avant de passer à la partie suivante.

Il se peut que vous ayez du mal, comme moi au début, à installer ce type de respiration dans le bodyscan, mais heureusement elle s'installe peu à peu lorsqu'on insiste. On peut également s'entraîner à suivre le parcours du souffle à l'intérieur du corps grâce à la méditation du souffle, en découvrant alors que la respiration du bodyscan suit la respiration naturelle du corps, le souffle nous animant véritablement de l'intérieur, en circulant et ré-oxygénant à chaque instant l'ensemble du corps, jusqu'au bout des membres.

L'avantage de cette pratique est qu'elle permet ensuite de réaliser plus facilement la respiration conseillée par Kabat-Zin pour le bodyscan, qui devient plus naturelle. Elle permet également de sentir son souffle descendre dans le ventre, et d'utiliser peu à peu sa respiration abdominale par le ventre, plus stable et plus profonde lorsqu'on a besoin de lutter contre le stress.

Bien entendu, vous demeurez le seul juge, et si ce type de respiration vous semble trop artificielle, vous pouvez simplement vous rendre attentif à votre respiration naturelle : à chaque inspiration, à chaque expiration, et au petit moment vide ou de basculement imperceptible de l'un à l'autre. C'est la base de la méditation en pleine conscience du souffle, laquelle invite à retrouver son souffle naturel, sans chercher à lui imprimer une forme ou un rythme quelconque. On retrouve là l'esprit du zen : « Laissez votre souffle se déployer spontanément, trouver son rythme naturellement, s'apaiser inconsciemment » avait l'habitude de dire Deshimaru.

La deuxième semaine invite également à faire le point sur les obstacles à l'installation quotidienne d'un bodyscan de 45 minutes. Car je rassure le lecteur : à l'exception de quelques bons élèves, la majorité des participants à une session de huit semaines a du mal à réaliser chaque jour sa méditation quotidienne. Les obstacles sont nombreux : le manque de temps, les urgences professionnelles et familiales, les enfants, la vie trépidante, tous les prétextes sont bons ! En fait, comme on s'en rend compte en parlant avec les participants, la difficulté la plus grande vient tout simplement du fait que décider de prendre 45 minutes pour soi, sans rien « faire », n'a rien de naturel. Cela va à l'encontre de l'éducation qui nous a amené à privilégier le « faire » sur l'« être » : il faut chaque jour faire notre liste de « to do », en accomplir le plus possible, de manière optimale, efficace et rentable. On culpabilise à l'idée même de prendre 45 minutes pour soi, sans rien faire, juste pour se sentir « être » et vivre. En plus, cela peut faire peur, car on ne se raccroche plus au monde extérieur, aux autres, ou à ses écrans électroniques et avatars virtuels. On reste face à soi-même, confronté à son corps et au sentiment qu'il est ridicule d'accorder tant de temps à observer sa jambe gauche, ses doigts de pied ou le bas de

son dos, sans savoir quel événement va ensuite surgir à la conscience –peut-être une crainte, une impatience, voire une bouffée d’angoisse imprévue !

Si de telles résistances et émotions se produisent pendant votre méditation que vous trouvez insupportablement trop longue, ne vous relevez pas, n’abandonnez pas votre exercice, surtout pas ! Ce serait répondre à la pulsion de fuite de votre cerveau reptilien. Apprenez à désobéir aux pulsions archaïques qu’il vous envoie, tout en en profitant pour prendre conscience de ces instincts puissamment enfouis au fond de votre corps, et en découvrant que vous n’êtes pas obligé de lui obéir. C’est le début du travail sur soi-même. Ces états ne sont pas des obstacles : c’est le matériau même de votre méditation, sur lequel travailler. Car les quarante-cinq minutes de la méditation sont comme un mini-laboratoire sur ce que vous êtes : c’est l’occasion idéale pour apprendre à mieux se connaître, à mieux s’accepter, y compris avec ses mouvements d’humeur, sans se laisser emporter par eux.

Pour apprendre à intégrer en douceur ces multiples obstacles, on propose de nombreux exercices destinés à changer de regard, à sortir du cadre et de ses conditionnements habituels. Si on essaye le bodyscan toujours à un moment qui ne convient pas, en y voyant une contrainte, il y a toutes les chances de ne jamais y arriver. Il vaut mieux changer de cadre, essayer à un autre moment, mais aussi se motiver, en remplaçant l’obligation par une permissivité qu’on se donne. Sur une journée de 24 heures, accordez-vous au moins pendant huit semaines dans votre vie, 45 minutes uniquement pour vous, à ne rien faire : c’est un cadeau que vous vous offrez, en vous invitant vous-même, au lieu d’inviter toujours les autres !

Si la pratique formelle de 45 minutes a souvent du mal à s’installer, les pratiques informelles rencontrent en général plus de succès. Essayez par vous-mêmes, en décidant de faire en pleine conscience des actes quotidiens que vous réalisez habituellement de manière mécanique, en pilotage automatique. Comme les participants de mes groupes, et comme pour moi lors de mon premier programme Mbsr, vous découvrirez avec émerveillement que si vous désobéissez à l’automatisme de vos habitudes, vous pouvez changer de registre et retrouver avec émerveillement la vie de vos cinq sens, en pleine conscience.

Notes personnelles

« Plaisir de découvrir que les moments de pleine conscience peuvent s’appliquer à d’autres moments de la journée : en conduisant la voiture pour aller au travail, cela m’amène à ne plus avoir envie de mettre la radio mécaniquement, à la débrancher et être présent à ce que je fais : la conduite, la vigilance, la découverte de la sensation du volant sous les mains, les mouvements des pieds au moment du changement de vitesse. Je m’amuse à essayer d’installer la pleine conscience dans d’autres moments fugaces : en marchant dans la rue, dans une queue où je m’impatiente habituellement, en mangeant un plat avec infiniment plus d’attention à chaque bouchée, en me lavant les dents sans faire autre chose en même temps.

Cela me rappelle qu’après mon divorce, j’avais décidé de changer systématiquement mes habitudes pour tester ma capacité de me libérer de mes habitudes. J’avais remplacé le bain par la douche et le café par le thé, je cuisinais les épinards et les haricots verts jusque-là détestés, pratiquant une inversion systématique des valeurs pour mieux les tester et me rendre compte de leur inanité.

La piscine-hammam est également un moment privilégié de pleine conscience, avec une présence au corps qui se laisse envahir par des sensations successives de chaleur, en sentant les gouttes de sueur se former sur mon front, descendre sur le visage et dans le cou, puis m’inonder en me donnant envie de les chasser de la main. Encore un geste instinctif que j’apprends à maîtriser pour ressentir simplement la chaleur et les gouttes d’eau descendre lentement entre mes épaules, dans le dos, en suivant chacune

d'entre elles sur ma peau. Plaisir de la douche tiède, puis froide. Je continue par vingt minutes de piscine : d'abord le déplaisir instinctif du premier contact avec une eau trop fraîche, puis le plaisir de sentir cette même eau qui enveloppe mon corps en le rafraîchissant lorsque j'y descends, et enfin le plaisir de sentir l'eau s'écouler le long des membres pendant mes mouvements de natation. Pour finir, les jets d'eau chaude dans le petit bassin viennent me masser et reconforter mes muscles. Je faisais jusque-là ces activités mécaniquement, sans y porter attention, du hammam à la douche finale. En y portant toute mon attention, elles deviennent une véritable aventure, un prétexte à découvrir plein de choses sur moi-même. Je prends conscience de mes conditionnements, des actes-réflexes qui s'enclenchent automatiquement et que je parviens parfois à stopper ; mais aussi de la relativité des jugements de valeur, plaisants ou déplaisants, que nous ne cessons de projeter sur les choses : l'eau de la piscine qui me semble froide et me fait avoir la chair de poule, est la même que celle qui quelques instants plus tard me procurera une sensation délicieuse de rafraîchissement ! »

Dévoilement des sous-bassement de la 2^o séance

Si la pleine conscience privilégie la présence spontanée à son souffle, Bob Stahs expliquera aux futurs instructeurs que c'est parce qu'elle reprend l'un des textes les plus célèbres du Bouddha, la *Satipattana sutra* dans laquelle on retrouve d'ailleurs les quatre fondements de la pleine conscience. L'importance bouddhiste de ce souffle naturel est la base de la pleine conscience, contrairement au yoga ou à l'hindouisme qui cherchent à le discipliner. Les fondateurs et responsables du programme Mbsr l'enseignent toutefois de manière légèrement différente. Le guidage de Saki Santorelli est clair et concis : « Suivez la respiration quand elle entre dans le corps, et quand elle ressort » (et non l'inspiration et l'expiration) ». Il a tendance à l'observer un peu de manière externe et donc dualiste, comme un phare qui éclairerait le paysage en dessous. Beaucoup plus intériorisé et non dual, Kabat-Zinn ajoute, lorsqu'il guide : « Suivez le souffle, et demandez-vous qui respire... ce n'est pas vous qui respirez... la respiration se fait naturellement, toute seule, ce n'est pas vous qui décidez, laissez le souffle entrer et sortir tout seul... entrez en relation avec votre souffle, sans rien chercher... le plus important n'est pas l'objet, le souffle, mais la relation que vous entretenez avec lui, votre présence ». On retrouve cette différence dans leur manière de guider le bodyscan. Saki Santorelli nous invite à écouter chaque partie du corps, comme une antenne radio qui reçoit les informations et les impressions du corps. Je préfère l'approche plus profonde de Kabat-Zinn qui invite au contraire à se glisser dans le corps, à laisser se dissoudre les endroits explorés pour passer à la partie suivante, et plus globalement tout le long du bodyscan à laisser le moi se dissoudre dans le corps, en découvrant que la conscience est fluide et malléable, sans limite.

Florence Meyer aura quant à elle une jolie définition de l'attention à sa respiration, en citant le poète et mystique soufi Rumi qu'elle affectionne particulièrement : « La brise souffle, surtout ne retournez pas dormir ». Elle explique que la brise, c'est le souffle, notre respiration, à l'écoute de laquelle il faut se mettre, sans jamais l'oublier en se laissant dormir. Le souffle commence avec la première inspiration du nouveau-né qui l'ouvre à la vie en dehors du ventre maternel, il finira avec notre dernière expiration. Entre les deux, on a juste à écouter ce souffle de la vie, à chaque instant, en revenant en soi à chaque respiration, de façon à ce qu'au moment où il s'arrêtera, on puisse se dire qu'on aura vécu cette vie aussi éveillée que possible, à l'écoute de son rythme mystérieux.

Lors du groupe-témoin que j'anime et dont je parlerai en supervision, les participants font parfois part de leur perplexité face à l'importance du souffle dans la méditation. Une personne me demande à quoi ça sert de revenir toujours à son souffle, probablement par rapport à son attente plus immédiate d'un résultat concret. Je lui réponds « à rien », juste à être présent à ce

qu'on vit. Je lui demande pourquoi elle est là, pourquoi elle a décidé de suivre ce cours. Elle précise que c'est pour déstresser et être moins angoissée. Alors pourquoi ne pas se recentrer juste sur son souffle, sans rien chercher, plutôt que rester fixée sur l'objet de ses angoisses ?

Selon Bob Stahls, le travail sur les obstacles à la méditation sur lesquels on travaille lors de cette deuxième semaine reprend aussi l'enseignement du bouddhisme puisqu'on invite sans le dire chacun à explorer les cinq principaux obstacles ou des trois poisons de l'esprit que rencontre tout méditant : l'agitation mentale, le désir impérieux de faire autre chose et de cesser sa méditation, l'ennui et la torpeur, la colère et l'agressivité en quête d'un bouc émissaire. La solution consiste à prendre conscience de ses propres conditionnements ou obstacles, pour mieux sortir ensuite du cadre. N'est-ce pas l'enseignement du grand sage Krisnamurti, pour qui l'éveil n'est rien d'autre que le fait de sortir de ses ornières pour adopter un regard intuitif plus vaste et plus global sur la réalité. N'est-ce pas ce qui se passe soudain, lorsqu'on « voit » la solution se dessiner au tableau, dans l'exercice des neuf points ? On ne comprend pas par un raisonnement inductif ou déductif, en faisant appel à notre logique discursive ; mais par un déclic et une vision intuitive globale de la solution, un « ahah ! » dit Kabat-Zinn, en écho à l' « eurêka ! » d'Archimède. La Pleine conscience, c'est juste ce moment d'éveil et de perception de la réalité d'une nouvelle manière, sans jugement, de manière intuitive et holistique. A la manière de Pyrrhon le sceptique grec qui dans l'Antiquité invitait à suspendre tout jugement pour se contenter de vivre la réalité telle qu'elle apparaît à chaque instant ; ou encore, à la manière de Nagarjuna le grand philosophe bouddhiste Madhymaka qui déconstruit tous les concepts bouddhistes pour favoriser ce simple éveil, sans rien en déduire comme vision du monde, sans poser aucune affirmation ni négation.

Témoignage du groupe-témoin

Je commence mon groupe en devant affronter une situation de stress imprévu et en repensant à ma supervision de la première séance. Ce sera l'occasion de découvrir que la pleine conscience m'aura bien aidé pour ne pas paniquer et trouver une solution adéquate !

« Après ma première supervision, j'avais une légère insatisfaction : en y repensant je m'étais trouvé un peu trop technique, m'en tenant à un aspect descriptif des différentes séquences que je vérifiais comme un automobiliste vérifie le bon fonctionnement de son véhicule. Même si cela m'a apporté des informations utiles, je décide d'essayer d'être plus présent, et de mieux relater les expériences de chaque participant, ainsi que mon propre vécu, pour être plus à l'intérieur même du processus de la supervision.

Les préparatifs de ma session d'aujourd'hui sont difficiles et plutôt stressants : en arrivant à la nouvelle salle en sous-sol qu'on m'a attribué, je m'aperçois que le code qu'on m'a donné ne fonctionne pas ; j'apprendrai plus tard qu'on a oublié de me donner la clef qui va avec le code. Je commence à ressentir une boule de stress me contracter la nuque et la gorge, un mal de tête poindre, j'ai la bouche sèche.... Je me demande qui je vais pouvoir appeler ; téléphoner à Claire, comme je l'aurais fait jadis, ne sert à rien, cela l'énerverait juste un peu plus, et moi également en contre-coup, me dis-je intérieurement en même temps que je me rends compte que le simple fait d'être ainsi présent à mon stress fait s'évanouir d'elle-même cette fausse solution. Ce n'est pas gagné pour autant ! Une autre vague m'envahit aussitôt lorsque je me projette dans le futur et m'imagine, un bref instant, attendant avec mon groupe sous la pluie, l'utilisatrice de la salle d'à côté qui doit arriver dans une heure, sans savoir quoi leur dire, ni comment meubler le temps. Que vont-ils penser de moi ? Là encore, probablement grâce à l'entraînement, je ne me laisse pas embarquer : je regarde juste la frayeur naître, sans la suivre. Et cela fonctionne : étonnement calme, je vois poindre soudain une idée lumineuse : je me souviens qu'il y a une autre entrée par le sous-sol du bâtiment voisin, dont j'ai la clef : il suffira de flécher le parcours, et je serai sorti de l'embaras ! J'y vais, descends les escaliers, pousse avec bonheur la porte d'accès à l'autre extrémité de ma salle ...pour m'apercevoir qu'elle a été fermée à double tour ! Encore une fois, je sens naître une nouvelle bouffée de panique et de découragement gonfler au fond de mon ventre, c'est trop idiot, si près

du but ! Mais le simple fait d'être présent à cette vague, en l'observant et la décryptant sans me laisser emporter par elle, la fait se dégonfler aussitôt. Comme tout à l'heure avec le code, une nouvelle idée salvatrice soudain apparaît, comme un bref éclat intuitif de clairvoyance : et si j'essayais malgré tout, l'une des clefs de mon trousseau, censé ouvrir d'autres portes ? J'essaye et... miracle, la porte s'ouvre, car la nouvelle serrure avait été choisie pour être conforme aux autres déjà installées ! Je n'ai que le temps de dé-vérouiller les cloisons, d'installer les tapis de sols, et déjà les premiers participants arrivent. Je respire, leur dis que je suis désolé pour le problème de code, et les invite à s'allonger en laissant leurs affaires dans la pièce d'à côté. Après coup, je me dirai que j'aurais pu leur faire part de mes propres impressions lorsque j'ai vu que le code ne fonctionnait pas, de la manière dont cela a pu se régler sans paniquer, cette petite épreuve matinale étant une bonne illustration de la pleine conscience et surtout, de ce qu'apporte le fait d'être présent aux émotions qui vous assaillent, sans se laisser emporter par elles, en les laissant passer. »

Après le bodyscan, j'inaugure une nouvelle technique en demandant tout de suite les commentaires sur ce qu'on a ressenti pendant ce body scan, comment on se trouve maintenant, alors que précédemment j'invitais tout de suite les participants à se regrouper par dyade pour commenter 2 à 2 leur bodyscan ainsi que ceux de la semaine écoulée.

« Je suis agréablement surpris en m'apercevant que la parole se libère aussitôt, et que les participants ont beaucoup de choses à dire sur la pratique qui vient de se finir. Le fait de proposer un feed back en groupe immédiatement après l'exercice donne envie de le commenter à chaud, en permettant d'échanger sur des micro-sensations et des questions dont on ne se souviendrait plus quelques minutes plus tard, la mémoire immédiate s'effaçant vite. Un participant demande pourquoi, si le mouvement naturel de la respiration est celui que j'indique, on pratique à la fin du bodyscan une respiration inverse, qui fait pénétrer le souffle par la plante des pieds pour ressortir par le haut du crâne ? Je réponds que c'est parce que cet exercice a un autre but, permettre de ressentir à la fin son corps traversé par le souffle. J'ajoute que de toute façon, ce ne sont selon Kabat-Zinn que des échafaudages pour s'aider à méditer, comme des béquilles pour marcher, et qu'on peut aussi faire les choses dans un autre sens. Il faut être conscient de la relativité de ce qu'on fait, ajoutais-je, en clin d'œil avec le thème de cette seconde séance qui invite à prendre conscience de la relativité de ses jugements et de ses perceptions, qui nous empêchent souvent d'être pleinement présents.

Une autre personne dit avoir remarqué qu'elle a tendance à associer sur les mots que je prononce, sans se servir d'eux pour revenir à ses sensations, mais comme autant de tremplins ou de prétextes pour déclencher de nouvelles pensées ou associations. Je lui demande ce que cette observation lui apprend. Après un instant de silence et de recherche, il répond que cela lui montre que son esprit a tendance à toujours associer, sans cesser de fonctionner. Je demande au reste du groupe si cela leur arrive aussi. De nombreuses personnes hochent la tête et témoignent dans le même sens. Je confirme que c'est effectivement souvent le cas, en ajoutant que la méditation permet aussi de prendre conscience de ce fonctionnement de notre mental, qui se projette sans cesse sur les choses pour moudre de nouvelles pensées. Comme un chien qui, dès qu'on lance une balle, court après pour la rattraper, ajoutais-je...

Un participant se demande pourquoi son attention se distrait et s'égare, quasiment toujours après quinze ou vingt minutes d'attention, toujours au même moment. Je lui demande d'explorer un peu ce phénomène. Elle a l'impression que c'est la durée maximum de son attention. Je confirme qu'en général, les cycles de l'attention sont de cette durée. J'ajoute que d'autres éléments peuvent aussi intervenir, certains participants dans d'autres groupes s'endormant par exemple toujours aux mêmes moments, lorsqu'ils atteignent une partie donnée du corps, sans que cela corresponde à des cycles. Dans ces cas, cela peut s'expliquer aussi par des histoires individuelles, des zones du corps plus ou moins difficiles à investiguer pour la personne qui se protège alors en s'endormant, et qu'elle devra peu à peu apprivoiser. »

Le premier bilan sur l'installation des 45 minutes de méditation à domicile témoigne toujours des difficultés à installer cette pratique et à libérer du temps dans sa vie.

« Certains ont d'emblée ritualisé les quarante-cinq minutes à un moment donné de la journée, souvent le matin mais pas obligatoirement, et s'y sont tenus : Latifa, de caractère anxieux et souhaitant diminuer son inquiétude chronique, l'a ainsi d'emblée installé dès qu'elle est s'est levée et lavée, avant le réveil des enfants ou du mari ; elle a constaté des bénéfices rapides, en se sentant ensuite moins anxieux pour le reste de la journée. Daniel, qui a eu du mal à installer la pratique chaque soir mais qui s'y tient, a découvert quant à lui les résistances du mental qui ne cesse d'intervenir ; mais il tient bon, car à la fin de l'exercice, il s'est aperçu qu'il atteint souvent un état d'apaisement et de « complétude », dit-il, qui l'a surpris. Je confirme qu'effectivement, il s'agit de la complétude de l'instant, où le corps vivant se contente d'inspirer et expirer, conscient de son rythme, sans besoin d'autre chose, sans besoin d'aller chercher dans le futur une distraction. J'ajoute que, comme nous le montrent nos deux premiers participants, la pratique peut aussi bien s'installer le matin que le soir, chacun ayant à trouver ce qui lui convient le mieux. Armelle, qui a également installé la pratique le soir, témoigne par contre de sa plus grande difficulté à conserver sa vigilance en dépit de la fatigue de la journée. Isabelle, qui pratique quant à elle avant le dîner, le vit à l'inverse très bien, a l'impression que cela lui redonne de l'énergie pour le reste de la soirée.

D'autres ont essayé plusieurs moments : Mylène, aux horaires irréguliers, a eu du mal à l'installer, en essayant tard le soir mais en ayant du mal à ne pas s'endormir ; elle a aussi essayé le matin, où elle est plus vigilante, mais où elle se rend plus compte de ses petites douleurs. Paradoxalement, le fait de mieux se rendre compte de ses douleurs et impressions corporelles l'a amené à prendre plus le temps pendant sa journée pour regarder les choses et les gens autour d'elle. Frank, le plus inventif, a pratiqué le matin mais en s'endormant, il a alors essayé l'après-midi, puis le soir avec le même résultat ; finalement, il le pratique assis dans un fauteuil, et ne s'endort plus ; mais il se demande s'il peut le faire ainsi, sur une chaise. Je lui confirme que c'est possible, moi-même les guidant depuis ma chaise.

Une autre personne en profite pour dire qu'elle l'a quant à elle fait allongée sur son lit qui est ferme, car sur le sol c'était trop dur et douloureux, et que cela lui a merveilleusement réussi ; elle fait remarquer que Kabat-Zinn d'ailleurs ne le déconseille pas dans son livre, alors que je leur avais plutôt déconseillé la semaine précédente de pratiquer ainsi, en disant avec humour que le lit conserve la mémoire du corps, tout comme le corps se souvient de son sommeil dans le lit. J'en profite pour atténuer ce que j'avais dit, en remarquant qu'effectivement, il n'y a pas une vérité unique valable pour tout le monde, que c'est à chacun de trouver sa propre accommodation, y compris sur un lit si c'est le mieux pour la personne. Je me dis qu'il s'agit d'un conseil où il faudra que je sois moins catégorique à l'avenir. D'autant que Sylvie, qui prend ensuite la parole, dit qu'en s'allongeant sur le sol comme conseillé, elle s'est aperçue le matin qu'elle était incapable de se relever, se demandant si elle n'allait pas m'appeler au secours avec son portable qu'elle avait heureusement conservé sur elle. Lorsqu'elle a demandé ensuite à son mari, qui fait également le stage le jeudi soir, si elle pouvait pratiquer la prochaine fois sur son lit, il le lui a déconseillé car ce serait trop confortable, et que cela a son avantage d'avoir un peu mal, on ressent mieux son corps ! Je lui dis que non, qu'il ne s'agit pas de manière masochiste de se faire mal pour mieux ressentir son corps, mais au contraire d'être confortable et bienveillant avec soi-même, et que si son lit lui convient, elle peut très bien y pratiquer le bodyscan. La plus perfectionniste, amusante et touchante, est certainement Charlotte, qui suit également le stage avec son mari. Comme elle travaille chez elle et que son mari rentre tard le soir, et que le premier jour, il n'a pu le faire, elle le pratique tous les matins, pour être sûre de ne pas le rater ; puis le soir, pour accompagner son mari, si bien qu'elle le fait deux fois de suite dans la même journée ! »

Troisième semaine : le yoga en pleine conscience, et la soif du désir

Déroulement de la séance

Après le bodyscan, l'expérience de méditation en mouvement du yoga est un complément qui semble souvent aux participants représenter presque un exercice opposé. Le bodyscan consiste à se confronter au corps immobile, comme une masse dense et compacte, presque comme un cadavre. En portant son attention sur le souffle qui l'anime, on permet à ce dernier d'innover progressivement chaque partie du corps, jusqu'à la perception globale de son corps comme un tout, vivant, agité de mille sensations et flux internes auxquels on ne fait habituellement pas attention.

A l'inverse, le yoga invite à se confronter à un corps d'emblée en mouvement, qui bouge, s'étend et s'étire, s'exteriorise dans le monde extérieur qu'il occupe pleinement, en ressentant la chaleur de ses contractions et décontractions successives. Un corps plein de muscles au travail, de tiraillements et de petites douleurs, de déséquilibres et d'ajustements perpétuels. Il ne s'agit pas de faire du yoga pour réaliser des postures plus ou moins acrobatiques, le mieux possible, mais de prendre le prétexte d'exercices simples de yoga pour y installer de la pleine conscience, en se rendant attentif à chaque mouvement effectué, puis à l'état du corps après chaque mouvement.

La plupart des participants préfèrent le yoga au bodyscan, car il est plus facile de se concentrer en bougeant qu'en ne faisant rien. Ayant toujours eu du mal avec les exercices physiques du fait de mon manque de souplesse, je préfère bien entendu le bodyscan, qui convient également plus à ma nature contemplative. Mais le but n'est-il pas de faire comprendre qu'indépendamment de ce qu'on préfère, l'état de pleine conscience est fondamentalement le même, qu'on soit au repos ou en mouvement ?

L'exercice à réaliser pour préparer cette troisième semaine consistait à noter, chaque jour, une expérience agréable, en détaillant sur une feuille les sensations physiques, l'état émotionnel et les pensées ressenties sur le moment. Vous pouvez bien entendu faire vous-mêmes cet exercice pendant une semaine.

S'il est facile de se souvenir de ses pensées, qui viennent le plus souvent confirmer un état de bien-être en ne pouvant s'empêcher de vouloir qu'il perdure, il est souvent plus difficile de cerner ses émotions, et plus encore de repérer les sensations corporelles qui y sont associées. C'est le début de l'apprentissage de son intelligence émotionnelle, qui invite à se mettre à l'écoute de ses états intérieurs, en pleine conscience. Une manière de mieux se connaître, comme je m'en aperçois lors de mon premier stage

Être pleinement conscient des moments agréables qu'on vit décuple le plaisir sensoriel ressenti, comme on s'en aperçoit souvent lorsqu'on s'efforce de manger en pleine conscience. C'est ce que Kabat-Zinn appelle « le pouvoir du moment présent. » Manger en pleine conscience, c'est retrouver la saveur des aliments, la diversité des goûts, des textures et des odeurs. On n'a plus envie d'avaler rapidement sa bouchée, mais de la déguster lentement. Du coup, on a moins besoin de manger en quantité, on peut même en profiter pour mieux réguler son appétit et sa prise de poids !

L'exercice va bien au-delà d'une simple recherche hédoniste de ce qui nous plaît et qui nous convient le mieux. Car souvent, manger en pleine conscience nous amène également à se

confronter à des goûts qu'on n'aime pas, ou à des plats préparés industriellement, sans saveur –ou pire, avec des ajouts artificiels. Le but de l'exercice est ainsi de prendre progressivement conscience des saveurs pour elles-mêmes, indépendamment du jugement de valeur même positif qu'on projette sur elles –donc indépendamment du principe de plaisir ou de la déception qu'on peut y trouver, en étant capable de s'en distancier. La pleine conscience consiste à se rendre présent à ces saveurs, à les accepter telles qu'elles s'expriment, sans projeter sur elles aucun jugement supplémentaire, aucune envie ou « soif » de garder et reproduire l'expérience parce qu'on l'aura jugée agréable.

Lors de cette seconde semaine, vous pouvez bien sûr noter, comme je l'ai fait moi-même à l'époque, des expériences agréables en vous demandant quelles sensations physiques, émotions et pensées vous aviez à ce moment. Cela vous permettra peut-être de mieux distinguer l'expérience sensorielle pure, des projections mentales qu'on y rajoute par peur ou par soi de garder de tels moments.

Notes personnelles

« J'ai noté une discussion et un moment particulièrement agréable que j'ai partagé avec ma femme et mes enfants. Pour une fois, pas de dispute, pas de sujet épineux. Chacun parlait de sa journée et écoutait l'autre. Moment de grâce, où je ressentais à la fois de la joie et du bonheur. Cela irradiait en moi dans tout le corps, comme une chaleur globale. J'ai du mal à être plus précis, à localiser une sensation corporelle dans une partie précise du corps, comme demandé dans l'exercice. Peut-être que lorsqu'on est heureux, il s'agit d'un sentiment global de bien-être, sans qu'une partie du corps soit plus sollicitée qu'une autre. Ce serait logique, puisque dans de tels moments, toutes les barrières et les signaux d'alarme qui se réveillent en cas de menace sont au repos.

Par contre, je me suis amusé à constater que même heureux, les pensées ne sont pas au repos, notre « moi » s'accrochant à ce qui lui fait du bien, en souhaitant que cela dure : « c'est bien ! » commentent-elles. « Pourvu que ça dure ! » ne peuvent-elles s'empêcher d'ajouter, la pensée anticipant déjà la fin de l'état de bonheur, en ne pouvant accepter l'impermanence qui, fatalement, arrivera pourtant.

*N'est-ce pas aussi une manière de toucher du doigt *tanha*, cette « soif » métaphysique et pulsionnelle décrite par Bouddha comme la source de nos attachements et souffrances, y compris dans les expériences agréables ? N'est-ce pas elle qui nous amène à nous accrocher à ce qu'on apprécie, quitte à projeter sur les événements notre ego et ses jugements ? C'est aussi, peut-être, une invitation à vivre pleinement les moments heureux, dans leur gratuité, sans rien en attendre ou projeter sur eux. »*

Dévoilement des sous-bassement de la 3^o séance

Mélissa Blacker explique bien aux futurs formateurs que l'objet de cette troisième séance est de commencer à explorer *tanha*, cette soif qui est la cause de toutes nos souffrances pour le bouddhisme, en s'intéressant d'abord à nos expériences agréables. Car si une chaîne de douze facteurs *pratityasamutpada* nous fait tourner dans une roue sans fin de satisfactions et d'insatisfactions, c'est toujours dans le bouddhisme à partir d'un premier contact sensoriel qui crée en moi un désir, et donc une avidité, puis un commentaire mental, qui font que je vais m'y attacher. On a envie que le moment dure, on s'auto-congratule, se félicite, on en parle ou réalise un selfie pour immortaliser de manière illusoire le moment, au lieu d'en rester à la seule sensation agréable, à la manière dont elle apparaît et disparaît, sans laisser se développer le sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction de l'ego. C'est ce qu'explique le *Satipatthana sutra* déjà cité : « En ressentant une sensation agréable, le méditant perçoit qu'il ressent une sensation agréable. De la sorte il regarde intérieurement les sensations dans les sensations... Sa conscience

que : 'il y a des sensations' se maintient dans la mesure de la connaissance et de la mémoire. Et il demeure indépendant, sans attachement. »

Comme l'écrira également Goenka pour la méditation vipassana, il s'agit de se libérer des réactions instinctives et pulsionnelles qui nous font nous attacher à ce qu'on aime, et rejeter ce qu'on n'aime pas ou craint : « A une sensation agréable, ne réagissez pas par de l'avidité... Nous devons descendre au niveau profond de l'esprit sans cesse sollicité par les sensations, là où se trouvent ces habitudes invétérées de l'esprit, ces réactions continuelles aux sensations. Plus vous parvenez à ne plus réagir aux sensations, plus une nouvelle habitude mentale s'installe, une habitude de libération, vous ne réagissez plus à la sensation par de l'avidité ou de l'aversion. »

Cette exploration de ses sensations physiques agréables, sans s'y attacher, se retrouvera d'ailleurs dans le livre sacré hindou de la Bhagavad Gita qui invite de la même manière à agir dans le monde, mais en renonçant aux fruits personnels de l'acte. C'est facile à faire lorsque les conséquences sont déplaisantes et qu'on a envie de s'en libérer, mais beaucoup plus difficile lorsqu'il s'agit de ne pas s'attacher non plus à ce qui est agréable.

Témoignage du groupe-témoin

Après le coup de foudre, les fiançailles ou la lune de miel, la troisième semaine montre souvent les difficultés qui commencent à se manifester dans le groupe.

« Cette semaine, les participants auront eu du mal à maintenir leur pratique. Avant même le début de la séance, John qui était heureux jusque-là d'avoir suivi fidèlement le programme, vient me voir en me disant que cela a été catastrophique pour lui cette semaine, car il n'a pu pratiquer chaque jour. Il a peur et se demande s'il va pouvoir rattraper son retard. Il ajoutera en cours de séance que lorsqu'il s'est aperçu qu'il avait oublié la plupart des exercices à réaliser pendant la semaine, il s'est même réveillé à cinq heures du matin ce samedi, pour se dépêcher de tout rattraper ! Je l'invite à faire le point sur la manière dont il a vécu ce rappel soudain à l'ordre, puis je lui dis que chaque jour est différent, qu'il faut s'accepter comme on est, avec ses capacités et ses limites. »

Ayant reçu des amis la veille, et passablement bu, je décide de commencer le tour de table du pendant lequel je demande quels sont les sensations physiques du moment en commençant par moi-même. Je dis que dans l'instant, je suis par exemple encore un peu fatigué, et barbouillé de la soirée de la veille. Les participants sourient à cette confiance. Ce premier tour de table me montre que la majorité du groupe est également fatiguée, je décide donc de commencer par des petits mouvements d'éveil énergétique en yoga, avant la méditation assise. »

Pendant la méditation assise qui dure plus de trente minutes et qui intègre cette fois-ci, en plus du souffle, l'attention à chacune des micro-sensations corporelles qui passe dans le corps, à chaque instant, je sens que certains participants ont plus de difficulté avec cet exercice qui dure plus longtemps, et qui descend plus profondément dans le corps.

« Lorsque je demande comment s'est déroulée cette méditation, plusieurs participants font état de leur perplexité face aux sensations corporelles qu'ils n'avaient jamais senties avec une telle intensité, notamment lorsqu'elles deviennent douloureuses. Mylène dit ainsi qu'elle s'est retrouvée dans un drôle d'état, mi conscient mi endormi, parfois présent et parfois le corps lourd, et qu'elle aurait bien-aimé savoir comment être toujours présente. Je lui dis que c'est justement ça la méditation, d'accepter ces deux états, de présence et parfois de fatigue, dans le moment présent. Sans chercher forcément à avoir un état de pleine conscience absolue. »

Deux personnes auront des expériences encore plus difficiles. Sophie avouera avoir vécu un très mauvais moment, crispée pendant dix minutes, en ayant de plus en plus mal au cou et à la nuque, avec une très forte envie de crier. Elle aura beau essayer d'accepter cette sensation pour ce qu'elle est, en s'efforçant de l'observer sans se laisser emporter par elle, elle vivra cette expérience de manière très douloureuse, sans parvenir à en sortir. Florence s'est sentie quant à elle envahie par une vague de chaleur et de

malaise interne, qui lui donnera peur de s'évanouir, sans arriver non plus à gérer cette situation. Je leur demande successivement si elles ont été présentes aux différentes sensations corporelles, émotions et pensées qu'elles avaient à ce moment. Elles répondent par l'affirmative, mais que cela n'a pas empêché le problème. J'explore avec elles ces sensations et pensées, que je leur demande de re-vivre, si elles le veulent bien. L'une retrouve un peur à la limite de l'angoisse, l'autre une colère qu'elles n'avaient pas réellement identifiées sur le moment. En les revivant, elles s'en sentent en même temps libérées, mieux. Elles sont à nouveau souriantes. Pour revenir au moment présent, j'en profite pour leur demander comment elles se sentent maintenant, dans l'instant présent, et elles remarquent toutes les deux avec étonnement qu'elles n'ont plus mal, ce qui témoigne bien de la relativité des choses ! Je conclus en les invitant, comme le reste du groupe, à explorer en détail ce qui se passe lorsqu'on rencontre une difficulté ou un problème au cours d'une méditation, en s'interrogeant sur la relation qu'on a avec cette sensation, et en voyant comment celle-ci, dès lors, évolue, se transforme et disparaît le plus souvent. »

Quatrième semaine : reconnaître les signaux d'alarme du stress et du mal-être

Après les expériences agréables, il est temps de passer aux expériences désagréables ! Les exercices à faire chez soi pour préparer la quatrième semaine consistent à noter, chaque jour, une expérience cette fois-ci pénible de la journée, en notant les sensations physiques, l'état affectif et les pensées qui nous traversent alors l'esprit.

Avec cette quatrième séance, on rentre enfin directement dans le vif du sujet, qui consiste ni plus ni moins qu'à se confronter à la source de nos souffrances et du stress perpétuel dans lequel nous maintient la vie moderne –la vie tout court, en fait, puisque Kabat-Zinn avoue avoir choisi le mot de « stress » pour traduire le terme « dukkha », la souffrance ou le mal être que le Bouddha déclare être la première vérité sur notre condition humaine.

En s'enrichissant des neurosciences et de l'intelligence émotionnelle, le programme Mbsr invite à découvrir les mécanismes, souvent inconscients et inscrits dans notre cerveau reptilien, qui nous enchaînent et nous entraînent dans des réactions inadaptées, qui ne feront qu'empirer le mal : le désir viscéral et instinctif de fuir le déplaisir, qui amène soit à vouloir supprimer sa source, soit à fuir pour éviter le problème en faisant la politique de l'autruche ou en cherchant des dérivatifs. Suractivité, surmenage, anxiété, compensations alimentaires, drogues et addictions diverses sont autant de manières de ne pas traiter le problème de fond : le fait qu'il y ait de la souffrance en moi, que je doive d'abord l'accepter, avant de voir comment je peux ensuite « faire avec »

La pleine conscience de ses états intérieurs amène à reconnaître les signaux d'alarme que nous envoie notre corps face au stress ou à des événements désagréables. C'est en effet en prenant conscience que mon cœur palpite et bat trop rapidement, ou que j'ai une boule dans la gorge, du mal à respirer, un mal de crâne qui commence ou tout autre symptôme physique, qu'on apprend peu à peu à décoder immédiatement l'émotion qui y est associée : peur, tristesse et découragement, colère et agressivité, dégoût ou répulsion. Loin de vouloir réprimer ces émotions ou de chercher à les contrôler par la raison, la mindfulness invite au contraire à reconnaître le bien-fondé de ces émotions, à comprendre le message qu'elles m'envoient : la peur est un message incitant à fuir parce qu'on se sent inférieur, la colère à se battre en se sentant supérieur ou sûr de son bon droit, la tristesse à se replier sur soi, le dégoût à s'éloigner d'un élément ressenti comme viscéralement comme nocif.

Si je suis conscient de mon signal d'alarme physiologique, de l'émotion naissante qui y est associée et de l'action automatique qu'elle m'invite à enclencher aussitôt, je peux décider de

faire « stop », de ne pas suivre mon mouvement premier, en coupant le mécanisme qui amènerait à un ré-action automatique. C'est le moment de respirer calmement, d'observer lucidement la situation et mes options possibles, avant de choisir finalement la réponse à apporter –réponse choisie, et non ré-action subie. Comme l'écrit Victor Frankl : « Entre le stimulus et la réaction automatique, il y a un intervalle. C'est dans cet intervalle que se trouve notre liberté et notre choix. » La mindfulness apporte une clef supplémentaire : c'est le fait de vivre l'évènement lucidement, en pleine conscience, sans le juger mais en étant conscient de ce qu'il déclenche en moi, qui creuse cet écart entre le stimulus et la réponse à apporter.

La quatrième séance sert également à continuer à installer progressivement la méditation assise qui servira à mieux gérer le stress et les souffrances en se servant du souffle pour retrouver en soi un espace de calme, avant d'explorer en pleine conscience ce qui se passe sans se laisser emporter par ses pensées ou ses émotions. Après la méditation sur le souffle, sur les sensations corporelles et sur les sons, on explore maintenant ses pensées, en apprenant à ne pas s'y identifier, à ne pas le suivre en se faisant emporter à leur suite, mais aussi à ne pas vouloir les écarter ou les supprimer. Rien ne sert de vouloir élever un barrage contre le flux mental ou contre le pacifique comme le dira si bien Marguerite Duras : apprenez juste à les laisser passer sans vous faire emporter par leur flot. Comment ? En les observant et les nommant sans y participer, en décodant l'émotion qui les fait naître et qui a besoin d'être reconnue, en lâchant prise enfin et en ouvrant la main des pensées pour les laisser filer. Elles ne sont obsédantes ou problématiques que parce qu'on s'y accroche, les cultive et les cristallise. Par essence évanescences, elles retrouvent alors leur fluidité et peuvent disparaître sans vous perturber.

Plusieurs techniques ou métaphores peuvent être utilisées pour aider à se décrocher de ses pensées, images mentales et émotions qui les accompagnent : les laisser passer comme des nuages dans le ciel, en étant le vaste ciel qui les accueille ; les regarder passer comme un fleuve en restant sur la rive, ou comme un film qui se déroulerait sur l'écran de son cinéma interne en position de témoin cinéphile curieux de la manière dont ce film se déroule, sans se projeter dans l'écran ou s'identifier aux acteurs ; se laisser immerger dans son fleuve mental et émotionnel sans chercher à remonter le courant, juste attentif au mouvement et aux opportunités qu'il y a à rejoindre le bord ou s'arrêter sur un îlot.

Notes personnelles

« J'ai craint un moment que le programme ne soit un succédané de pensée positive américaine invitant à tout positiver, à multiplier les expériences positives pour accroître sa satisfaction et le pouvoir de son ego. Cette semaine me rassure plutôt, car on aborde enfin le vrai problème de la souffrance inscrite au plus profond de la condition humaine –ne fût-ce que parce que nous sommes mortels et que nous ne pouvons viscéralement pas l'accepter.

En faisant chaque jour le point sur mes sensations physiques et mes émotions en situation de stress, j'ai pris conscience de signaux récurrents en moi : la barre au front, et le mal de tête qui commence à s'installer me prévient d'un début de stress. Ma respiration asthmatique qui devient heurtée et la boule dans la gorge sont chez moi le signe d'une colère que je refoule à grand peine. La gorge sèche me renvoie à un sentiment d'impuissance, de ne pouvoir exprimer mon ressenti ou mes pensées, alors que la boule au ventre m'annonce une peur qui peut se propager jusque dans mes jambes qui flageolent. Le plus intéressant, c'est qu'en échangeant en groupe on s'aperçoit que s'il existe bien des signaux universels pour les principales émotions, chacun est sensible à ses propres signaux d'alarme corporels. »

Dévoilement des sous-bassement de la 4^o séance

Comme le résumera Bob Stahls, la quatrième semaine est à la jonction de la deuxième noble vérité du Bouddha sur la soif à la source de nos souffrances, et de la troisième sur l'annonce qu'il est possible de se libérer de cette souffrance en lâchant prise. Car la soif d'être et de préserver la tranquillité de notre petit moi *tanha* provoque en cas de stress ou de danger trois types de réactions instinctives peu adaptées : soit elle nous plonge dans le déni et le refus de voir ce qui ne nous convient pas ; soit elle nous amène au contraire à nous accrocher de manière maladroite à tout ce qui nous fait souffrir en le macérant inutilement ; soit elle nous pousse à détruire et supprimer impulsivement ce qui ne nous convient pas. Ne serait-il pas plus simple, avant de céder à notre attraction pour ce qu'on aime ou à notre répulsion contre ce qui nous perturbe, d'accepter simplement de regarder ce qui se passe ?

C'est pourquoi on invite les participants du programme à se confronter lors de cette quatrième semaine à leurs expériences désagréables de la semaine, en voyant comment on peut à chaque fois se faire embarquer par ses émotions, par des ruminations mentales ou des pensées négatives qui nous enfoncent au lieu de nous aider à nous en sortir. Il s'agit d'apprendre à détricoter ces facteurs pour ne plus en être la proie, en les voyant simplement pour ce qu'ils sont, en explorant les émotions sous-jacentes qui nous animent, en désobéissant à nos réactions instinctives ou à nos modèles de comportement habituels qui provoqueraient une réaction immédiate. C'est ainsi qu'on peut apprendre à ne pas se faire embarquer par le stress, par ses douleurs, ses émotions ou pensées –pas en luttant contre eux, mais en les accueillant avec confiance et bienveillance, dans une vision clairvoyante des causes qui les font apparaître, et qui les amènera à disparaître.

A peu près au milieu de chaque séminaire pour instructeur, les formateurs invitent les instructeurs que nous sommes à plonger à leur tour dans le chaudron de leurs souffrances et de leurs peurs, pour que nous soyons capables nous-mêmes d'y faire face en pleine conscience, en expérimentant de l'intérieur le processus que nous apprenons à nos participants. Ainsi, lors du TDI, l'un des participants annonce en pleurs à Florence qu'il doit partir car sa mère est mourante. Après l'avoir laissé partir en lui souhaitant bon courage, Bob mènera alors avec beaucoup de douceur et d'à-propos une belle méditation sur la souffrance et la mort qui sont notre lot, en invitant à méditer sur notre condition, à l'accepter en s'ouvrant à notre propre impermanence, à nos souffrances et douleurs du moment. Beaucoup de personnes sèchent discrètement leurs larmes, et je me dis que la force de la pleine conscience réside dans cette capacité à affronter ses peurs et ses souffrances, comme on invite les participants à le faire en séance 4.

Florence confiera lors d'une seconde méditation que la clef, c'est de savoir reconnaître et identifier les souffrances, les zones d'ombre et les peurs qu'on peut avoir en soi au lieu de les éviter, et que c'est en les accueillant qu'on se libère. En tant qu'instructeur, on doit être conscient de nos propres résonances, craintes, douleurs, en sachant qu'on ne peut aider les autres à se libérer de leurs souffrances, que si on se libère soi-même, en même temps, des nôtres. Comme le dira avec humour Kabat-Zinn dans son séminaire, il a dû lui-même accepter tant de fois de passer au feu des problèmes, que le fond de son chaudron doit être bien brûlé ! L'instructeur doit ainsi prendre conscience de son envie d'aider les autres, mais en maîtrisant l'envie de leur donner des conseils ou un amour bienveillant débordant comme on peut y être spontanément porté, car il faut utiliser ces moyens habiles à bon escient, uniquement lorsqu'il y en a besoin, en respectant la sagesse naturelle de ses interlocuteurs. Florence nous fait ensuite

plonger dans le feu de l'épreuve en invitant chacun à se souvenir d'une ou de plusieurs souffrances particulièrement marquantes de sa vie.

Elle invite alors à pratiquer l'écriture automatique sur tout ce que cela fait émerger comme mots et associations d'idées, sans relâche ; puis de chercher les mots qui reviennent, et méditer ou écrire ce qui en ressort pour nous. Pour moi, ce sera l'enfance, le sentiment de solitude que j'ai connu si souvent, les ruptures sentimentales de mes deux vies précédentes, le renvoi à l'impression de solitude et de ne jamais pouvoir être compris, de non-reconnaissance, de non amour, de honte lorsque mes parents me volaient mes écrits et s'en moquaient, d'étouffement, l'asthme en résultant, ne pouvoir pleurer, expirer, expulser la douleur, la souffrance et tristesse en résultant. Puis elle demande de méditer ensuite sur ce qui, chez nous, a pu dans notre vie, renforcer, aggraver ou faire durer cette souffrance. Me viennent à la conscience mon isolement volontaire, ma volonté de toujours vouloir m'en sortir seul, mon orgueil et fierté, de vouloir être comme un roc -ce qui aggrave la solitude, l'emmurement, et finalement le refus de l'aide de l'autre, le refus de l'amour, la peur de s'ouvrir. Lors du partage en groupe de ce qui peut ainsi bloquer et faire souffrir chacun, j'ai l'impression d'entendre pendant une demi-heure une litanie de pleurs, craintes, douleurs qui est comme un vaste océan de douleurs et de souffrances finalement impersonnel, l'océan de dukkha, de l'impermanence, et les plaintes de dizaines, de centaines de moi qui essayent désespérément de surnager en criant : « et moi, et moi, et moi ! »

Bien entendu, la suite consistera à travailler sur ce qui nous a permis de faire face à ces souffrances dans notre vie, en développant notre capacité à retrouver notre calme grâce à la méditation, puis à investiguer en pleine conscience, avec une vision clairvoyante, les facteurs qui nous enchainent ou au contraire qui nous permettent de nous libérer.

La méditation est fondamentale dans cet apprentissage, avec le souffle qui nous permet de revenir en nous dans notre espace de calme intérieur, et avec la dés-identification ou ce que j'appelle le « dé-scotchage » de nos pensées ou émotions perturbantes. Florence rappellera d'ailleurs les trois techniques qu'on peut utiliser pour comprendre que « vous n'êtes pas vos pensées », comme j'aime le répéter souvent dans mes cours. On peut les regarder comme les nuages qui passent dans le ciel, comme un film qui passe sur un écran de cinéma, ou encore comme un fleuve qu'on regarderait en étant sur la rive ou à l'intérieur même de ses flots. Elle ajoutera, en clin d'œil au zen, que certains essayent aussi de se placer juste en dessous des pensées, à leur source, dans cet espace de non pensée qui permet de les voir surgir, se déployer et disparaître aussitôt. C'est la voie que je préfère et que je privilégie. Et lorsqu'un participant lui demandera qu'où viennent ces pensées, Florence aura la sagesse de répondre que peu importe, il faut garder le mystère de leur apparition et disparition sans chercher à toujours vouloir tout expliquer. N'est-ce pas une forme d'acceptation de ne pas savoir, de cette docte ignorance dont je suis de plus en plus adepte ?

Témoignage du groupe-témoin

La quatrième séance de mon groupe-témoin aura lieu après deux semaines de pause pendant les vacances. Après la méditation assise de quarante minutes, de nouvelles questions surgissent.

« Une participante me demande que faire, si elle ne ressent pas sa respiration à un moment donné, faut-il respirer un grand coup ? Je réponds que lorsqu'il n'y a pas de sensation, on constate simplement l'absence de sensation ; ce qui n'empêche pas d'essayer de se rebrancher sur sa respiration en inspirant une grande bouffée d'air, mais sans se forcer à ressentir à tout prix quelque chose. Ma superviseuse me confirmera que c'est une bonne manière de répondre, en suggérant de l'inviter à bien voir ce qu'elle ressent lorsqu'elle ne sent plus sa respiration.

Mylène et Franck ont ressenti de l'énervement et de l'impatience pendant cette méditation, alors qu'habituellement ils sont plutôt apaisés par elle ; après leur avoir demandé d'explorer cet énervement, je les invite à faire avec, à accepter justement ces états d'agacements lorsqu'ils se produisent, à travailler avec ce matériau, puisque ce qui se passe pendant la méditation a un effet de loupe grossissant, et renvoie souvent à des problèmes qu'ils peuvent aussi rencontrer dans la vie courante. »

Il est temps d'aborder la problématique du stress et des réactions aux événements désagréables. Leur première définition insiste sur le fait que lorsqu'on est stressé, on se sent « débordé », « embarqué » dans un événement ou dans des réactions qu'on n'arrive pas à maîtriser. Je n'aborde une présentation plus didactique du stress qu'après avoir recueilli au préalable leurs propres définitions et expériences, en les faisant méditer et se confier deux à deux sur une expérience désagréable de la semaine passée, puis en grand groupe en les invitant à dire ce qui les a stressés dans cette situation, comment ils abordent leur propre stress. Car il s'agit de faire comprendre que le stress n'est pas autre chose que notre propre relation à notre mal-être.

« Les commentaires tenus par les participants sur leurs sensations corporelles pendant le stress qu'ils ont revécu à ma demande, leur permettent de comprendre que chacun a ses propres signaux d'alarme : battements de cœur, sensation d'avoir la poitrine dans un étou, sueur, rougeur ou pâleur, maux de tête ou de ventre, fourmillements dans les membres, et j'en passe, montrent comment concrètement chacun peut avoir des signaux différents de stress, auxquels il faut apprendre à se rendre sensibles pour être vigilant à ses premières manifestations. Je leur explique comment, dès qu'on les ressent, c'est le moment de faire attention à ses émotions, à la peur ou à la colère par exemple qu'ils ressentent à ce moment, mais aussi aux innombrables pensées négatives qui commencent alors à s'engendrer, en provoquant une rumination mentale qui va venir renforcer les émotions négatives et les signes physiologiques du stress.

J'approfondis mes en remplissant au tableau les deux autres colonnes des émotions et pensées qu'ils ont justement ressenti à ce moment : une manière très parlante de voir comment la colère, produit des pensées comme « quelle cruche, quel con ! », qui viennent renforcer l'irritation et la montée d'adrénaline ; ou comment la tristesse, amène des commentaires mentaux : « encore une fois ! c'est toujours la même chose ! je n'y arriverai jamais, j'ai envie de me casser, que tout ça finisse ! », qui viennent renforcer la tristesse, en la transformant en sentiment d'impuissance. »

Lorsque j'explique que le simple fait de prendre conscience de ce phénomène permet de ne pas être englué ou scotché par ces émotions, deux des participants confient qu'en faisant ainsi, ils ont effectivement pu ne pas se faire emporter par leur colère.

« Latifa, puis Daniel, font remarquer qu'effectivement, au moment où ils ont pris conscience de leur stress, de leur agressivité et envie de s'énerver, la colère s'est finalement dissipée, comme par miracle. »

Je me contente, avant les explications plus profondes sur la réponse adéquate à apporter la semaine suivante, d'un enseignement de base : le principal, dans un premier temps, c'est d'être déjà attentif à ces signaux du stress, de reconnaître les émotions, sensations et pensées négatives qui annoncent un stress à venir. C'est à ce moment que, comme si les vannes s'ouvraient, l'une des participantes jusqu'ici peu parlante, craque et évoque son problème.

« Florence, jusqu'ici silencieuse, craquer et avoue à la fois ses doutes et son problème. Dirigeante, avec des responsabilités importantes, elle est en même temps extrêmement timide, sentant le stress la recouvrir comme une vague de panique, à chaque fois qu'elle prend la parole en public. C'est son psychothérapeute qui, après plus de dix ans d'analyse, me l'a envoyée en désespoir de cause, car elle avait fait le tour de tous ses symptômes, sans que cela ne change rien dans la survenue de son stress. Jusqu'ici, elle n'est d'ailleurs intervenue que très peu dans le groupe, évitant de prendre la parole. Or, dit-elle, elle est consciente depuis longtemps de l'émotion qui vient l'envahir à chaque fois : c'est une peur sur laquelle elle a déjà travaillé, la peur de ne pas être à la hauteur. De même, elle sent très bien qu'elle rougit, qu'elle a le cœur qui s'emballa à chaque fois, tout comme elle voit défiler toujours les mêmes pensées négatives sur le fait qu'elle ne va pas y arriver. Et elle sait aussi que dès qu'elle aura commencé à parler, elle sera lancée et n'aura plus peur, que tout se passera bien. Mais il n'empêche qu'à chaque fois le stress est là, l'envahit sans qu'elle ne puisse rien faire. Le fait de s'observer, d'être consciente de ses

sensations, pensées et émotions ne sert à rien dans son cas, dit-elle –à moins qu'elle ait raté quelque chose, suggère-t-elle avec un sentiment de défi sous-jacent. Un long échange s'en suit : j'essaie d'abord de lui demander comment cela se passe à chaque fois (j'oublie de lui demander comment cela se passe en ce moment, où elle parle en public) ; elle explique bien les différents états par lesquels elle passe. Je lui suggère de pleinement accepter, la prochaine fois, ces sensations négatives, de les accueillir avec bienveillance, sans s'y identifier et sans les suivre, en position « méta » d'observation un peu extérieure d'elle-même ; elle me dit que c'est ce qu'elle fait, puisqu'elle sait qu'ils vont disparaître dès qu'elle se mettra à parler ; je lui propose de continuer à travailler sur ces sensations, à les accepter plutôt qu'à lutter ou paniquer lorsqu'elle les sent arriver, mais elle me répond que c'est déjà ce qu'elle fait. Je lui suggère qu'il y a peut-être des modèles ou patterns qui, en elle, se réveillent à cette occasion, et de se rendre attentifs à eux, d'associer librement sur eux pour retrouver peut-être des souvenirs d'enfance ou autre qui ressurgissent peut-être, et de simplement les accueillir en ce cas. Elle semble songeuse, visiblement persuadée que le fait de se rendre conscient de ses sensations, émotions, pensées ne suffit pas dans son cas. »

Cinquième semaine : méditer, choisir sa réponse plutôt que réagir automatiquement

La cinquième semaine du programme est un approfondissement de la réponse à amener face au stress et aux souffrances, qu'il faut tout d'abord accepter d'accueillir et d'observer, avant de voir comment on peut « faire avec ».

Les exercices à réaliser quotidiennement sur ses expériences désagréables de la journée continuent pour cela pendant toute la semaine, en permettant à chacun d'essayer d'être pleinement conscient au moment où les signaux d'alarme clignotent tous au rouge, pour ne pas s'enclencher dans le mécanisme de ses réactions automatiques habituelles.

Cette séance invite à aller plus loin dans la manière de répondre aux événements désagréables et au stress naissant. Plusieurs techniques peuvent être utilisées pour éviter de se faire emporter par sa réaction automatique de fuite ou d'agression. Dès qu'on sent émerger l'un de ses symptômes corporels de mal-être, on peut ainsi visualiser le panneau routier rouge mnémotechnique STOP. **S** : je fais un Stop ; **T** : c'est le Temps de respirer, de faire 3 à 5 respirations conscientes pour retrouver du calme en soi et pour se dé-scotcher de l'évènement. **O** : c'est le moment d'Observer ce qui arrive, de nommer intérieurement ses sensations, émotions, pensées qui la plupart du temps en rajoutent et ne font qu'empirer la situation. **P** : Pour action, que puis-je décider de faire, qui ne soit pas une réaction instinctive, souvent inappropriée ? C'est le moment de retrouver sa capacité de choix, en cherchant 2 à 4 stratégies ou solutions possibles avant d'adopter celle qui vous emblera la plus juste, la plus porteuse de sens et de pleine conscience.

L'aide de la respiration est capitale pour ne pas se faire embarquer dans une réaction automatique, mais elle ne suffit pas. C'est peut-être dommage, mais on ne peut se servir de son souffle comme un bouclier anti-stress, en respirant et attendant que cela passe ! Faire attention à son souffle nous dé-scotche de l'affect qui menace de nous recouvrir. C'est une manière de prendre de la distance en retrouvant notre calme et notre espace de liberté. Mais ce n'est que le début du travail : après, il nous faut explorer en pleine conscience ce qui se passe en démêlant l'écheveau emmêlé de nos sensations-émotions-pensées, défaire leur pelote de laine emmêlée, puis chercher ce que l'éclair intuitif de la pleine conscience peut nous souffler comme solution.

Pour conforter ce travail en profondeur sur soi, cette cinquième semaine correspond également au moment où la véritable méditation assise de quarante-cinq minutes est enfin installée, en

plus du scan corporel et du yoga. La méditation de pleine conscience se déroule en cinq étapes, bien détaillées avec un cd audio dans mon autre livre pratique *Méditation et pleine conscience en 7 étapes*. Après avoir appris à focaliser son attention sur les quatre supports du souffle, des sensations corporelles, des sons et des pensées, le dernier stade de la méditation, celui que je préfère, consiste à s'installer directement dans une présence attentive large, sans se focaliser sur l'un des objets ou supports précédents. Cette méditation sans objet est très proche du zen puisqu'il s'agit de demeurer simplement présent à tout ce qui advient à chaque instant, en laissant passer le spectacle des sensations internes, des sons, des pensées ou de tout autre événement possible, sans les suivre, sans vouloir non plus les chasser. On demeure simplement dans une attitude d'attention large et ouverte, sans support ou objet à privilégier, curieux de chaque événement qui va se produire, qu'il soit agréable, désagréable ou neutre.

Alors que j'étais plutôt sceptique sur l'efficacité réelle du Mbsr et de la méditation sur le stress, j'ai eu lors de ma première session Mbsr de découverte la bonne surprise de découvrir par moi-même que le simple fait de prendre conscience de mes symptômes physiologiques de stress me coupait immédiatement de ma réaction colérique habituelle contre mes enfants. Elle m'a aussi permis de mieux gérer des événements aussi difficiles que la mort imminente de ma mère.

Notes personnelles

« Je suis de plus en plus attentif à cette boule dans la gorge et à ce mal de tête naissant, qui m'amènent dans les secondes qui suivent à m'emporter contre la personne qui me résiste. Hier, à table, la conversation s'engage avec mon fils, je sens son ton monter, le sang qui frappe dans mes tempes, un début de mal de tête, une boule de colère qui naît dans la gorge. Le simple fait de les nommer intérieurement dès que je les sens se manifester suffit à ce que, cette fois-ci, je ne réagisse pas immédiatement. Je ne m'emporte pas comme d'habitude. J'ai le temps de me dire, en un éclair : « je suis en train de m'énerver, colère. » J'observe la situation, je me lève pour reprendre mon calme, reprends mon souffle. Je me surprends à répondre calmement, sans élever la voix, en essayant d'expliquer mon point de vue, à la première personne pour qu'il ne se sente pas attaqué. La situation se calme, comme par magie, même si chacun garde son point de vue.

La pleine conscience m'a aidé dans de situations plus difficiles. J'accompagne ma mère à Curie pour voir avec elle le spécialiste qui la suit après un long traitement de son nouveau cancer du sein. A la question pressante de ma mère qui lui demande si oui non elle va s'en sortir, si elle est enfin débarrassée de son cancer, le médecin lui fait comprendre que la rémission peut être longue, sans laisser beaucoup d'espoir. Je la vois accuser le coup, je sens une peur panique dans ses yeux et au fond de mon ventre. J'arrive à la nommer intérieurement : PEUR. Cela me permet de me reprendre, et après plusieurs respirations, de manifester le plus de soutien et de compassion possible à ma mère en la raccompagnant chez elle et en restant plus longtemps à ses côtés. La pleine conscience m'aidera à l'accompagner ensuite dans sa longue et douloureuse agonie, en prenant sur moi sans me cacher les affects et les émotions difficiles que cela soulève en moi, mais en me redonnant un espace intérieur de calme et de liberté afin de mieux l'écouter et assister.

La pleine conscience a ainsi déclenché en moi une lente métamorphose et transformation de mon être et de mes comportements habituels, alors que je ne m'y attendais pas, puisque je pensais apprendre simplement une technique de méditation de plus, que je pourrais éventuellement enseigner par la suite. »

Dévoilement des sous-bassement de la 5^o séance

Selon Bob Sthals, on aborde lors de la cinquième séance la 3^o noble vérité du Bouddha sur la possibilité d'une cessation de la souffrance dès lors qu'on ne s'attache pas à notre soif et à nos expériences, en cessant d'obéir aux multiples stimuli qui nous font réagir automatiquement. Cette notion de ré-activité dont il faut se libérer, en désobéissant à nos habitudes solidement

ancrées en nous, constitue pour le bouddhiste athée Batchelor le « pari » central du bouddhisme et de la pleine conscience. Si on est capable de ne pas rentrer dans le processus du stimulus-réponse immédiate et réactive, non choisie, d'accueillir et d'explorer en pleine conscience ce qui se produit, sans nous agripper avec avidité ou peur, il est possible de couper la réactivité à sa base même, et de retrouver notre capacité de choix et de liberté.

Le fait de se rendre attentif aux signaux d'alarme envoyés par notre corps permet d'intervenir dès la première étincelle, avant que l'incendie ne se déclare. Mais que faire lorsque l'incendie est déclaré, que nous sommes en plein stress, pris dans la tourmente de nos émotions ou pensées négatives ? Après une période de cécité émotionnelle qui amène à tout voir à travers nos filtres, le rouge de la colère ou le gris de la tristesse par exemple, Florence explique dans ses interventions qu'il est toujours possible de faire « stop » et de lâcher prise un instant, d'en profiter pour se recréer un espace de calme intérieur à l'intérieur duquel on pourra commencer à démêler l'écheveau emmêlé des sensations, émotions et pensées qui nous emportent dans leur cercle vicieux –ce qui, dans le bouddhisme, consiste à démêler le *pratityasamutpada*, en voyant comment les facteurs conditionnés et conditionnant nous font tourner dans un cycle de souffrances perpétuelles. Le simple fait de s'en apercevoir, de les nommer intérieurement, est libérateur, en déconnectant leur charge émotionnelle et en s'en détachant, en les rendant à leur impermanence et les laissant se défaire, sans s'y attacher.

Mélissa Blacker m'a permis grâce à sa pratique zen plus poussée de comprendre comment relier cette leçon de la pleine conscience avec l'enseignement bouddhiste de l'impermanence. Elle explique bien que l'impermanence ne consiste pas à se dire qu'il faut être patient et supporter ce qui nous arrive en se rassurant sur le fait que c'est impermanent et que cela passera, comme le font beaucoup de participants au programme. Il s'agit plus profondément de prendre conscience que le devenir et le changement perpétuel constituent un processus qui, si on l'accepte et le vit réellement de l'intérieur, en acceptant d'être au milieu du fleuve, est profondément libérateur, avec un pouvoir d'auto-guérison du simple fait que tout se transforme et s'apaise naturellement. Au lieu de lutter contre ce qui arrive, ou de vouloir le réparer, le fait de reconnaître et d'accepter la souffrance permet de ne plus s'y agripper, de la laisser redevenir fluide, se transformer et disparaître d'elle-même. C'est ce que conseillait d'ailleurs mon maître zen Deshimaru en comparant les pensées émotions ou douleurs qui nous font souffrir à des phénomènes qui se sont durcis et cristallisés. Il faut simplement les laisser se dé-coaguler, retrouver leur fluidité, s'auto-dissoudre comme dira également Goenka. Pourquoi ? Tout simplement parce que tout est impermanent, sans substance, en métamorphose et transformation perpétuelle. Si on ne s'y accroche pas, les choses et les souffrances qui sont vides de substance ou d'être propre vont se transformer d'elles-mêmes, en dévoilant alors un message libérateur.

Il faut pour cela faire confiance au processus en œuvre, ce qui permet de laisser chaque émotion accoucher de sa vérité, et de retrouver une véritable liberté, au cœur même de la souffrance. Ainsi Mélissa et son mari moine expliquent-ils que la colère va le plus souvent se métamorphoser en pulsion agressive, puis en honte, en culpabilité, et finalement en apitoiement ou compassion. Si on se met à l'écoute son message, on comprend qu'elle dévoile souvent une valeur forte à laquelle on tenait et qu'on percevait comme bafouée. On comprend alors l'inanité qu'il y aurait à se laisser emporter par ce mouvement d'humeur, et reste attentif à la manière dont on peut y rester fidèle sans violence inutile. De la même manière, l'orgueil qui refuse de se laisser humilier peut, débarrassé de sa force narcissique, ouvrir sur une acceptation équanime

de toutes choses. Le désir ou la jalousie qui s'attachent aux moindres détails de l'objet visé, se nourrissent pareillement de la capacité mal employée de la sagesse à analyser et discriminer les choses. Selon Mélissa, la mindfulness invite de la même manière à accepter ses émotions, mais sans se faire emporter, en voyant comment elles tendent naturellement à se transformer. En ce sens, la pleine conscience n'est pas une recette, ne sauvera personne : c'est juste une manière d'être au sein du processus, de la souffrance et des émotions négatives, pour laisser les choses se défaire, pour retrouver en soi sa liberté et son ouverture du cœur.

Pour aider à atteindre cet état d'accueil de manière détachée, la méditation sans objet qu'on découvre lors de cette séance est bien entendu importante, puisqu'elle invite justement à accueillir tous les événements, quels qu'ils soient, sans les juger, sans s'y attacher ni rien projeter. Lors de la formation Mind & Body Medicine, Kabat-Zinn introduira de manière pédagogique à cette méditation sans objet, en faisant à ma grande joie référence au vaste espace de Krishnamurti qu'on découvre alors, comme je l'avais pressenti lors de l'exercice des neuf points. N'est-ce pas la même chose que ce vaste espace de la conscience *hishiryō* du zen ?

Le guidage de Kabat-Zinn commence en invitant à revenir au corps comme un tout, à sentir son corps avec ses sensations internes et externes ; puis à explorer comment, quel que soit l'objet sur lequel on se fixe, il y a toujours cette même présence ou conscience attentive qu'on cultive. Il invite à la mettre cette fois au premier plan, en s'installant dans cette conscience large, sans limites mais aussi sans centre, où on laissera apparaître les choses et événements, quels qu'ils soient. Si c'est trop difficile pour certains, il invite à revenir sur le souffle ou sur l'objet qu'ils souhaitent, en étant attentif à la relation qu'ils nouent à ce moment avec leur expérience du moment, à cette conscience ou présence plus large de l'événement. Il suffit de revenir à la position d'attente ouverte et sans objet de l'attention, pour revenir en soi, à la maison, et découvrir que la conscience est en fait pure, déjà là, sans se fixer sur rien.

Pour les instructeurs, il poussera cette méditation un peu plus loin, pour enseigner l'insubstantialité du moi et du sujet qui médite. Après un long moment de méditation sans objet en silence, il demande : « quand vous êtes en pleine conscience, y-a-t-il quelqu'un, ou juste une présence ? Et quand vous avez une pensée qui surgit, y a-t-il quelqu'un, qui est derrière la pensée, qui pense ? » Je me dis qu'effectivement, il n'y a, à ce moment, qu'une présence, peut-être personne derrière -sauf peut-être ce petit moi qui s'arc-boute pour dire qu'il est bien là, et qui s'attache aussitôt au premier objet qui passe, pour se donner l'illusion d'exister et de perdurer ! Les derniers jours de retraite, Kabat-Zinn épurera encore cette méditation sans objet : à chaque aube qui nous voit nous asseoir l'esprit encore lourd de sommeil, Kabat-Zinn commence en rappelant le nombre de morts sur terre dans la nuit, et la chance que nous avons de nous réveiller ce matin en vie. Il invite alors à juste se recentrer sur cet instant que nous vivons, et celui-ci qui va se présenter, et celui-ci encore. « Just that... just that » conclue-t-il avant de se taire à son tour.

La méditation sans objet est souvent une épreuve pour les participants qui ont tendance à s'accrocher au guidage, comme je le noterai dans mon groupe-témoin.

« Daniel confie qu'il a eu du mal à s'y abandonner, se forçant désespérément à fixer son attention sur chaque objet qui se présentait à lui, au lieu de se laisser aller simplement, en se contentant d'accueillir toutes choses. Il a du coup ressenti de l'agacement et des douleurs gênantes dans le dos. John se plaint d'une impatience qui s'est transformée en une angoisse sourde, avec une difficulté à respirer. Après lui avoir demandé d'explorer cette gêne, je suggère qu'il traverse peut-être de tels états aussi dans sa vie, qu'il s'agit simplement d'apprendre à vivre avec, en les acceptant sans vouloir les chasser ou qu'ils soient autrement. Sophie intervient à son tour : alors qu'elle se plaint depuis le début de ne rien sentir

dans son corps, elle a brusquement transpiré, eu envie de se lever et de tout plaquer ! Je lui dis en souriant qu'au moins, elle a eu des expériences et sensations corporelles cette fois-ci, même désagréables, et qu'il peut arriver que des expériences corporelles de cette sorte resurgissent, qu'on cherche juste à accepter avec curiosité. Brigitte, à qui on a diagnostiqué un cancer quelques jours auparavant, va voir ressurgir des angoisses de mort qu'elle aura le courage d'affronter au lieu de les refouler, ce qui lui fera du bien même si elle en parle difficilement, la gorge nouée et des larmes aux yeux. Les échanges permettent ainsi à chacun de prendre conscience d'explorer librement leur vécu et de comprendre la relativité de ce qui apparaît, certains voyant leurs sensations physiques enfin émerger, d'autres leurs pensées se déchaîner, tandis que d'autres comme Sandrine profitent de l'impression de liberté et d'espace vaste procurée par cette méditation sans objet. »

Expérience du groupe-témoin

Après un arrêt pendant les vacances, le groupe-témoin que j'anime reprend pour sa cinquième semaine. Après un commentaire sur le bilan individuel qu'ils ont rempli la séance précédente, ils découvrent la méditation complète de quarante-cinq minutes incluant l'attention ouverte et sans objet.

« A propos de la nouvelle méditation sans objet, Daniel confie qu'il a eu du mal à s'y abandonner, se forçant désespérément à fixer son attention sur chaque objet qui se présentait à lui, au lieu de se laisser aller simplement, en se contentant d'accueillir toutes choses. Il a du coup ressenti de l'agacement et des douleurs gênantes dans le dos. John se plaint d'une angoisse latente qui s'est même traduite en difficulté à respirer. Après un dialogue exploratoire, j'explique que ces impatiences reflètent peut-être des problèmes qu'ils ont aussi dans leur vie quotidienne, et qu'il s'agit simplement d'apprendre à vivre avec les événements négatifs, en les acceptant sans vouloir les chasser ou qu'ils soient autrement. Sophie intervient à son tour : alors qu'elle se plaint depuis le début de ne rien sentir dans son corps, elle a brusquement transpiré, eu envie de se lever et de tout plaquer ! Je lui dis en souriant qu'au moins, elle a eu des expériences et sensations corporelles cette fois-ci, même désagréables, et qu'il peut arriver que des expériences corporelles de cette sorte resurgissent, qu'on cherche juste à accepter avec curiosité. Les échanges permettent ainsi à chacun de prendre conscience de la relativité de ce qui apparaît, certains voyant leurs sensations physiques enfin émerger, d'autres leurs pensées se déchaîner, tandis que d'autres comme Sandrine profitent de l'impression de liberté procurée par cette méditation sans objet. Pour faciliter l'appropriation de la méditation

Des questionnaires, il ressort que quasiment tous les participants sont satisfaits et ont l'impression d'évoluer. La majorité découvre une meilleure connaissance de soi, apprend à accepter et réguler ses états intérieurs, ce qui était leur première motivation. Ainsi, Florence, note qu'elle apprend à « j'apprends à mieux me connaître, reconnaître des sentiments ou sensations qui allaient et venaient jusque-là sans savoir pourquoi, qui ont pris du sens... sensations et sentiments se sont décuplés, je suis plus attentive à moi ». Daniel : « je suis mieux à l'écoute de ma vie intérieure, je vois mieux l'émergence des signaux internes, apprends à les traiter mieux ». Virginie : « je suis plus à l'écoute de moi-même et des autres ». Franck : « Je suis plus présent, moins enclin à ruminer ou à stresser sur des événements qui m'auraient auparavant conduit à la colère ou à la frustration. J'apprends à m'arrêter, à prendre conscience de l'instant présent, à moins me laisser emporter par mes émotions ou sensations »

Certains vivent mieux leur relation aux autres, au monde professionnel et au stress. Ainsi, Ségolène écrit qu'elle se sent « plus complète, mieux reliée... je crée de l'espace dans mon quotidien, suis moins stressée, avec une meilleure capacité à décider » Latifa, coach et formatrice : « Moins d'anxiété, plus de joie, de présence, envie de transmettre des exercices durant mes coachings »

D'autres sont sensibles au début de sérénité, voire de sagesse, qu'ils commencent à découvrir en eux. C'est le cas d'Isabelle : « Les moments même très courts de pleine conscience m'amènent de l'apaisement, enlèvent les tensions... j'ai l'impression que j'accueille les choses avec plus de sérénité ». Mylène : « plus d'observation et d'attention à moi-même et à mon environnement, plus de bienveillance envers moi-même, de plénitude et de plaisir »

Seul Thomas est déçu : « Je me sens frustré et découragé, je me dis constamment que je n'aurais pas dû faire le programme maintenant où je suis peu disponible » Un peu plus loin il avoue, sans être dupe des résistances qu'il rencontre : « en fait, j'ai une capacité énorme de résister à ce programme, comme si

c'était un danger pour tout mon mode de fonctionnement ». Un début de prise de conscience où je vois un grand progrès, même si je me dis qu'il faut faire attention à ne pas le brusquer, en risquant de faire sauter des barrières méticuleusement dressées pendant toute son existence pour éviter de se confronter à de souffrances plus profondes. »

Il est temps de passer aux expériences stressantes de la semaine. J'hésite à cause du retard déjà pris, mais je maintiens le travail en dyade, indispensable à mon avis pour une bonne appropriation des leçons du stress. Cela me permettra ensuite d'approfondir en groupe le processus de libération du stress qui consiste simplement à se rendre attentif à ce qui se passe, en démêlant et déconnectant les différents facteurs qui s'enchevêtrent, pour retrouver un espace de calme et de liberté.

« Pour illustrer concrètement comment on peut démêler la pelote de laine emmêlée des sensations, émotions et pensées qui se mélangent en phase de stress, et pour faire comprendre comment on peut s'en libérer en revenant à l'instant présent et en le vivant réellement en pleine conscience, je demande à un participant de parler d'un cas concret qui s'est produit la semaine passée. Ségolène le fournit, et l'exemple est amusant : face au stress et à l'agression d'une personne, Ségolène a senti un coup dans le plexus scolaire, et a senti la colère monter en elle. Elle pense alors : « quelle conne ! », ce qui décupla sa colère et généra une nouvelle idée : « je ne vais pas me laisser faire, je vais me la faire, cette fois ! ». Poussée d'adrénaline, la colère se transforme en excitation et jubilation. Heureusement, un flash de pleine conscience intervient « calme toi, ça ne sert à rien, ce n'est pas adapté ». C'est une bonne illustration du cercle vicieux du stress et de son emballement, mais aussi du « stop » qu'il faut savoir se mettre pour prendre le temps de respirer et d'observer. L'un des participants m'étonne en faisant remarquer que ce qu'on vient de décomposer, c'est le même processus que le jeu du désir qui nous amène à vouloir quelque chose qui nous manque, d'où une insatisfaction qui fera naître un nouveau manque physique, et une nouvelle pensée à la recherche d'un nouveau bien à posséder pour combler le manque. Je souris en lui répondant qu'il ne pouvait pas mieux trouver, puisque Kabat-Zinn a traduit par le mot « stress » tout simplement le mot bouddhiste de dukkha, la souffrance ou mal-être qui caractérise notre condition humaine.

Isabelle fait part à son tour d'une expérience négative où elle a eu beau respirer, dit-elle, le stress et la boule d'angoisse étaient toujours là. Je lui demande de décrire un peu plus précisément ce qui s'est passé, elle parle beaucoup des respirations qu'elle faisait pour se calmer, mais s'aperçoit qu'elle n'a pas vraiment fait attention à ses émotions et pensées du moment. Je mets en garde contre cette utilisation de la respiration comme un pare-feu ou un bouclier anti-stress, en pensant que cela suffira à l'écarter, alors que ce n'est que la condition d'un recentrage pour être plus attentif à soi, pour mieux accepter ce qui nous arrive.

Daniel rebondit aussitôt : est-ce st-ce que je suis en train de dire qu'à la méditation, qui est un déjà un exercice d'attention difficile à réaliser, il faut ajouter aussi l'acceptation ? Et qu'en est-il de cette acceptation : est-elle différente de la méditation et de l'attention ? Je lui réponds que c'est la même chose. Devant son air étonné, je lui rappelle que depuis le début, j'invite, à chaque début de méditation, à accepter et accueillir avec bienveillance tout ce qui se produit, positif ou négatif, sans le juger. Daniel me demande s'il faut alors tout accepter, en laissant sous-entendre un fatalisme ou une passivité implicite ; n'est-il pas possible, voire souhaitable, de vouloir contrôler la situation ? Je précise qu'accepter ne signifie pas être passif ou fataliste : il faut d'abord accepter de voir les choses comme elles sont, avant de décider ensuite de l'action à envisager. Florence résumera à sa manière en disant qu'il s'agit finalement d'essayer de voir les choses comme elles sont, sans se laisser obscurcir par ses pensées, sensations ou émotions. J'approuve, tout en ajoutant que ce travail de démêlage des sensations, émotions, pensées, n'est en ce sens pas une technique : c'est simplement un mode d'être, une invitation à voir et à accepter les choses comme elles apparaissent, ce qui, de ce simple fait, libère l'esprit et permet de voir autrement, avec clair-voyance, sans être emporté dans le tourbillon de ses projections mentales. »

Dans le second groupe que j'anime en parallèle sur le stress, l'une des participantes, Brigitte, sera confrontée de la manière la plus brutale possible à l'expérience du stress, en apprenant quelques jours avant de venir à la séance qu'elle a un cancer. Il est toujours difficile de savoir quelle est la meilleure attitude à adopter dans de tels cas. Il faut faire confiance à ce que vous

dit votre cœur, apporter une écoute pleine de bienveillance et de compassion, tout en étant attentif à ce qui entre en résonnance avec votre propre histoire.

« Hier, Brigitte qui suit le protocole avec son mari est venue me voir en aparté, en avance, pour me confier d'une petite voix à peine audible qu'elle ne pourrait probablement pas venir à la prochaine journée de pratique en silence car elle venait d'apprendre qu'elle avait un cancer à soigner de manière urgente. Pris de court, n'ayant pas bien entendu si elle parlait d'elle ou de quelqu'un de son entourage, j'ai essayé de la soutenir en position d'écoute non directive. Elle m'a confié qu'en un sens, le programme tombait bien vu ce qui lui arrivait, d'autant plus qu'elle avait ressenti le besoin de prendre du recul dans sa vie. Une autre participante arrivant à ce moment, je n'ai pu poursuivre la conversation.

Lors de la méditation assise de quarante-cinq minutes qui a suivi, elle a comme par hasard senti un malaise, puis une peur panique l'envahir, avec la crainte de s'évanouir d'un moment à l'autre. Elle s'est levée et est sortie deux fois pour se reprendre. Lors de l'échange en groupe qui a eu lieu ensuite, je lui ai demandé avec douceur comment s'était passée cette méditation, c'est là qu'elle a parlé de cette peur panique insupportable qui l'avait recouverte, et qu'elle attribuait à une indigestion ou à un malaise physique soudain. Tout en y voyant, sans le dire, une angoisse probable de mort, j'ai essayé de la rassurer sur le fait que c'était normal d'avoir des peurs qui pouvaient surgir ainsi, qu'il fallait juste essayer de les accueillir. Elle a souri, et j'ai eu l'impression qu'elle comprenait le message implicite sur l'angoisse de mort qu'elle avait peut-être connue.

En y repensant plus tard, je m'en suis voulu de n'avoir pas été plus présent, et j'ai commencé à travailler sur cet événement qui m'avait marqué. Lorsqu'elle m'a annoncé son cancer et que j'avais du mal à savoir si elle me parlait d'elle ou non, elle parlait effectivement à voix très basse ; mais en même temps, à quelques jours de la date d'anniversaire de ma mère morte il y a un an et demi d'un cancer douloureux jusqu'au bout, je pense que j'ai établi un barrage inconscient, que je ne voulais pas entendre cette nouvelle de la part d'une femme qui me rappelait soudain ce qui était arrivé à ma mère. Aujourd'hui, après une nuit où l'événement est revenu plusieurs fois me questionner, je m'aperçois qu'en m'en voulant de ne pas avoir été plus présent au désarroi de ma participante Brigitte, je réactualise inconsciemment mon remords de n'avoir pu mieux assister ma mère lors de sa lente et horrible agonie – même si je pense rationnellement avoir fait tout ce qui était possible. Cette prise de conscience me ramène une certaine sérénité, m'incite à accepter aussi mes réactions pour ce qu'elles sont, à m'accepter avec mes faiblesses et avec mes réactions personnelles, liées à mon histoire. Ayant reçu un mail de sa part confirmant qu'elle ne pourrait venir et demandant de garder une place pour la prochaine journée de pratique un mois plus tard, je lui réponds en lui écrivant que je comprends bien entendu, que mes pensées chaleureuses l'accompagnent, et qu'elle n'hésite pas, en attendant, à me joindre si elle ressent le besoin de soutien pour sa pratique. Lorsque Brigitte reviendra à une séance ultérieure, elle me dira en aparté que son médecin lui a confié que la tumeur présente dans son sein y était depuis plusieurs années, tapie de manière peu visible et peu facile à diagnostiquer, et qu'il trouvait étrange que la tumeur soit devenue visible précisément au moment où elle avait entamé son travail de méditation. Comme si des choses refoulées dans son corps s'étaient exprimées, ou comme si, me dira-t-elle, en décidant de faire attention à elle, cette tumeur jusque-là cachée s'était donnée le droit de se montrer... »

Sixième semaine : Communiquer en pleine conscience

La cinquième semaine est souvent difficile, c'est pourquoi il est bon de proposer un bilan intermédiaire à ce moment. C'est le moment où les participants peuvent rencontrer des difficultés, avoir l'impression d'être perdus. C'est normal : si, en plus de la lecture de cet ouvrage, vous avez également travaillé sur vous-mêmes et réalisé plusieurs des exercices proposés, vous commencez à mieux vous connaître, avec notamment vos problèmes et vos réactions instinctuelles auxquelles on invite à ne pas s'identifier. Vous avez peut-être compris intellectuellement comment ne pas vous faire embarquer par vos automatismes, mais tout ne se trouve pas miraculeusement résolu pour autant dans la « vraie vie » !

Autant dire qu'à la sixième séance on est encore en plein dans le processus, au cœur de la tourmente, en confrontation directe avec nos souffrances et nos limites. On retombe souvent dans nos ornières et nos automatismes, on a des doutes sur soi, sur le programme, sur sa capacité à changer. C'est peut-être le moment d'accepter, avec humilité, de ne pas être superman ou superwoman, mais juste un être humain, capable en même temps de s'améliorer et travailler patiemment sur lui-même. Même un champion de surf se fera bouler un jour par une vague plus violente que d'habitude, ou même par une petite vague qu'il n'aura pas pris le temps de bien observer avant de se lancer. Est-ce la faute de l'océan, qu'il accusera alors d'être méchant et injuste ? S'en voudra-t-il en se dénigrant, abandonnera-t-il pour autant son sport ? Non, s'il a un esprit de champion et de pleine conscience, il acceptera avec humilité de se remettre en cause. Il revisualisera la vague qui l'a emporté, analysera après coup comment s'il l'a prise, trop tôt ou trop tard, peut-être pas de la bonne manière. La leçon à en tirer sera enregistrée inconsciemment dans sa mémoire, elle lui servira pour les prochaines fois. Il en va de même pour la pleine conscience qui ne distribue pas des recettes de cuisine et de bien-être, mais invite à un nouveau mode d'être et de vigilance, à travailler constamment.

Cette sixième séance continue à approfondir les réponses à apporter en cas de stress, mais cette fois-ci en se recentrant sur les communications difficiles, en commençant donc à s'ouvrir aux autres avec lesquels on peut avoir des problèmes. La présence et les réactions d'un interlocuteur humain viennent bien sûr renforcer le problème puisque les interactions sont rapides, avec des réactions épidermiques et des réponses souvent du tac au tac. Les leçons précédentes sont toujours valables et peuvent bien entendu être adaptées à ce nouveau cadre. On conseille ainsi de faire le STOP pour mieux prendre conscience de ses propres ressentis, de les exprimer sans agressivité ni attaque personnelle, à la première personne comme le conseille la Communication non violente.

Bien entendu, cela ne suffit pas. Il nous faut aussi apprendre à écouter l'Autre sans l'interrompre ou le juger, nous mettre à sa place pour intégrer de manière empathique son ressenti. C'est le premier stade de la pleine conscience empathique : être capable, grâce à nos neurones miroirs, de ressentir intuitivement et immédiatement l'affect de l'Autre, de façon à comprendre ce qu'il vit réellement.

Encore faut-il ne pas se faire recouvrir par l'affect de son interlocuteur. On apprend pour cela, avec des exercices appropriés qui s'inspirent de la communication non violente, à adopter une position faite d'empathie contrôlée. On cultive dans ce second mode de communication en pleine conscience notre capacité à nous mettre en position « méta », à distance, comme si on était au-dessus, capable de regarder et d'analyser ce qui se passe. Plusieurs techniques peuvent être utilisées dans ce but : couper les signaux spontanés d'empathie de notre visage, observer les signaux non verbaux de notre interlocuteur, reformuler le problème pour amorcer montrer qu'on souhaite intégrer son point de vue et amorcer un dialogue.

Le but d'une telle écoute active et empathique, qu'on a intérêt à contrôler en se mettant en position « méta », n'est pas uniquement de se préserver et de désamorcer les conflits en se rendant pleinement présent à l'autre, sans le juger. Plus profondément, elle vise à développer le troisième stade qui consiste à laisser émerger du plus profond de son cœur une bienveillance naturelle et une compassion profonde pour les souffrances de la personne avec qui on a une relation difficile, en voyant comment elles résonnent avec nos propres problèmes et souffrances. C'est pourquoi la com-compassion, qui consiste à pâtir avec l'autre, s'exprime

spontanément par une profonde bienveillance, une volonté de « bien veiller » sur l'autre, de l'aider à trouver lui-même une solution juste –ne fût-ce qu'en lui offrant juste une écoute bienveillante, sans enjeu, conseil ou pression d'aucune sorte.

Une méditation spécifique dite de l'amour bienveillant est enseignée à la fin de la journée en silence qui se déroule habituellement entre la sixième et la septième semaine. Car le but profond de la pleine conscience n'est pas de s'occuper narcissiquement de soi, mais de se libérer de ses conditionnements et rigidités pour mieux s'ouvrir au monde et aux autres, en laissant s'ouvrir la fleur de la bienveillance, en ressentant une compassion profonde pour les souffrances de tous les êtres vivants. Les notes que j'ai prises lors de ma première session Mbsr, puis lors des séminaires de formation approfondie pour instructeur, témoignent du fait que la séance 6 ouvre souvent à des approfondissements et remises en cause nécessaires.

Notes personnelles

« Alors que je me croyais vacciné du fait de ma satisfaction globale face au programme et de mon passé de méditant zen lors de la cinquième séance et que je croyais avoir franchi un cap, je n'allais pas être épargné lorsque je participais à la sixième séance. J'ai soudain eu l'impression de perdre pied. Pour la première fois, ayant trop de travail à effectuer et de copies à corriger comme professeur de philosophie en terminale, poste que je viens d'accepter de manière temporaire, j'ai zappé plusieurs fois ma méditation quotidienne de quarante-cinq minute. Je suis mal à l'aise, je m'en veux, je ne peux m'empêcher de me culpabiliser et me dénigrer, même si je sais que cela ne sert à rien. Non seulement j'ai l'impression de m'être laissé déborder, mais je suis stressé par l'état de santé de ma mère dont l'état continue à se dégrader. Mes réactions avec ma famille sont plus difficiles, je me fais plus cassant, supporte moins les réactions à fleur de peau et ce que je ressens comme des mesquineries de la vie quotidienne. C'est un rappel à l'humilité : rien n'est jamais gagné définitivement. La pleine conscience est une aventure à long cours, faite de lentes avances, de reculs soudains, sur un rythme qu'il faut savoir accepter.

Lors de l'approfondissement pour instructeur, Florence nous fait travailler en duo, en face à face. Chacun est invité à se remémorer de problèmes de communication récents pour identifier les mécanismes qui bloquent et entravent une communication ouverte. L'exercice d'écriture automatique sur les nœuds et blocages associés, qui font souvent surgir des traumatismes ou problèmes anciens, m'amène à de nouvelles découvertes sur moi-même. Je comprends que le plus souvent, les problèmes de communication viennent d'abord de moi, de mes souvenirs de petit enfant qui avait l'impression de ne jamais être compris et qui se réfugiait dans l'écriture comme dans une tour d'ivoire. Mes parents avaient un jour mis la main sur mes écrits, et je les avais entendus, derrière la porte de leur chambre, se moquer de ce que j'écrivais. Je m'aperçois que cela a joué, et joue encore, dans ma difficulté à montrer mes écrits et à en parler. C'est peut-être ce qui m'a amené à me contenter d'écrire et de publier toujours à la marge, en refusant la voie officielle de l'enseignement, avec toujours cette impression que de toutes façons je resterai toujours à part, incompris. C'est la souffrance de ce sentiment qui m'amène à me refermer sur moi en situation de conflit, à me dire que le fait de m'expliquer ou de chercher à dialoguer ne sert à rien, et que je n'ai qu'à continuer mon petit bonhomme de chemin en écrivant ou en me renfermant dans mon monde solitaire, dans une illusoire tour d'ivoire. Après avoir fait part de mes découvertes à la personne avec qui je travaille en duo, et lorsque j'entends sa reformulation de mes propos, je m'aperçois de l'intérêt de cette technique qui vous renvoie vos paroles en miroir : après avoir parlé comme un sujet, j'ai l'impression d'être maintenant vu et commenté par une autre personne, sur un mode objectif. Cela m'aide à me distancier du schéma, à m'en distancier, comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre, que je ne suis pas obligé de suivre.

Lorsque ce sera son tour de parler, mon interlocutrice me confiera sa difficulté à accepter d'être remise en cause. Pendant l'exercice d'écriture automatique, elle s'est rappelé qu'elle était née sans avoir été souhaitée, sa sœur mise à l'orphelinat car sa famille était trop pauvre. A chaque fois qu'elle demandait quelque chose, sa mère disait systématiquement non, comme si elle exagérait et n'avait le droit à rien. D'où une attitude combative de survie et d'affirmation de soi qu'elle avait développé en réaction de survie. Elle s'efforçait d'être une meneuse et une battante, qu'il fallait suivre en toute occasion, mais ne

supportait pas qu'on puisse s'opposer à elle. Travers et mécanisme qu'elle tentait de contrôler, mais dont elle découvrait aujourd'hui l'origine lointaine. »

Le bilan du groupe témoin servant à ma supervision est le témoin du travail qui s'accomplit pendant les six premières semaines, les participants ayant la plupart du temps l'impression d'avancer dans leur problématique, comme en témoigne le questionnaire individuel qu'ils me remettent en bilan de mi-parcours.

« Florence : « J'apprends à mieux me connaître, reconnaître des sentiments ou sensations qui allaient et venaient jusque-là sans savoir pourquoi, qui ont pris du sens... sensations et sentiments se sont décuplés, je suis plus attentive à moi ». Daniel : « je suis mieux à l'écoute de ma vie intérieure, je vois mieux l'émergence des signaux internes, j'apprends à les traiter mieux ». Virginie : « je suis plus à l'écoute de moi-même et des autres ».

Franck : « Je suis plus présent, moins enclin à ruminer ou à stresser sur des événements qui m'auraient auparavant conduit à la colère ou à la frustration. J'apprends à m'arrêter, à prendre conscience de l'instant présent, à moins me laisser emporter par mes émotions ou sensations ». Certains vivent mieux leur relation aux autres, au monde professionnel et au stress. Ainsi, Ségolène écrit qu'elle se sent « plus complète, mieux reliée... je crée de l'espace dans mon quotidien, suis moins stressée, avec une meilleure capacité à décider »

Latifa, coach et formatrice : « Moins d'anxiété, plus de joie, de présence, envie de transmettre des exercices durant mes coachings ». D'autres sont sensibles au début de sérénité, voire de sagesse, qu'ils commencent à découvrir en eux. C'est le cas d'Isabelle : « Les moments même très courts de pleine conscience m'amènent de l'apaisement, enlèvent les tensions... j'ai l'impression que j'accueille les choses avec plus de sérénité ». Mylène : « plus d'observation et d'attention à moi-même et à mon environnement, plus de bienveillance envers moi-même, de plénitude et de plaisir ».

Seul Thomas est déçu : « Je me sens frustré et découragé, je me dis constamment que je n'aurais pas dû faire le programme maintenant où je suis peu disponible » Un peu plus loin il avoue, sans être dupe des résistances qu'il rencontre : « en fait, j'ai une capacité énorme de résister à ce programme, comme si c'était un danger pour tout mon mode de fonctionnement ». Un début de prise de conscience où je vois un grand progrès, même si je me dis qu'il faut faire attention à ne pas le brusquer, en risquant de faire sauter des barrières méticuleusement dressées pendant toute son existence pour éviter de se confronter à de souffrances plus profondes. »

Comme souvent, Thomas qui exprimait le plus de résistances au programme, connaîtra lors de la semaine et de la séance suivante un déclat libérateur, en laissant justement revenir de lointaines souffrances refoulées. Il en sera profondément transformé, laissant s'exprimer jusqu'à la fin de la session sa vraie nature, plus joyeuse et espiègle.

Dévoilement des sous-bassement de la séance 6

Aborder la communication en pleine conscience qui permet de s'ouvrir aux autres et au monde ne peut se faire qu'après avoir longuement exploré le mécanisme du stress et de la douleur *dukkha*. Mélissa Blacker expliquera lors d'une retraite en silence ce lien profond : lorsqu'on délie les nœuds qui nous font souffrir, on retrouve la fluidité de la vie, et cette fluidité est spontanément une ouverture aux autres. C'est juste le mouvement de la vie qu'on laisse s'ouvrir et s'épanouir à partir du cœur, en entrant en résonance avec ce que Mélissa nomme « le grand chagrin du monde », et en souhaitant alors veiller au bien de tous les êtres vivants qui souffrent –l'étymologie même du mot bien-veillance.

Florence Meyer, lors du Tdi, expliquera pour sa part que le fait de guider le programme Mbsr avec bienveillance ne peut se faire que si on accepte de se confronter à ses propres problèmes et zones d'ombre, et que cela implique à son tour d'être profondément bienveillant avec soi-

même, capable de compassion pour ses propres souffrances et limites. C'est en développant cette auto-bienveillance comme l'appelle à juste titre Christophe André, qu'on peut sentir peu à peu grandir une compassion et une bienveillance profonde pour les Autres. Comme si les germes de bienveillance spontanément présents en chacun de nous se mettaient à germer et à s'ouvrir à l'épreuve des douleurs et souffrances qu'on accepte enfin de regarder en face, pour mieux les assumer.

Melissa et Florence insisteront toutes deux sur le fait qu'il s'agit là du deuxième pilier de la Mindfulness, qu'on trouve exposée dans les *Brahma-viharas*. Ces quatre « demeures incommensurables de Brahma », respectivement l'amour bienveillant, la compassion, la joie et l'équanimité, concernent en fait quatre qualités morales et spirituelles que l'hindouisme, le yoga, le jaïnisme et le bouddhisme invitent de manière commune à cultiver et partager, pour mieux progresser sur le chemin de l'éveil et de la libération des souffrances. Elles permettent en effet de découvrir des sentiments et de nouveaux modes d'être sans limites, à la puissance « incommensurable ».

Cette prise de conscience de *metta*, la bienveillance, est un enseignement fondamental du Bouddha, complémentaire à la prise de conscience de nos douleurs de la volonté de s'en libérer. Elle est déjà présente dans l'attitude de non jugement, et surtout dans la relation d'amitié, de présence attentive et curieuse qu'il s'agit de développer avec tout ce qu'on rencontre au cours de sa méditation, et plus largement dans sa vie. Elle se dévoile et s'exprime enfin pleinement à l'occasion de cette sixième séance. Pour Bob Stahls, cette leçon qui est l'essentiel de l'enseignement du Bouddha invite maintenant à déployer pleinement la quatrième noble vérité du sentier octuple qui permet d'échapper aux souffrances et de s'éveiller pleinement. Après avoir compris qu'une fin de la souffrance et de la réactivité est possible, il s'agit en effet de développer maintenant concrètement ses propres capacités de compassion et d'amour bienveillant.

La méditation de l'amour bienveillant que les participants découvrent lors de leur journée de pratique en silence qui suit la sixième séance peut revêtir plusieurs formes. Celle que j'avais reçue ressemblait trop à mon goût à une prière chrétienne, et il me faudra longtemps pour me l'approprier en revenant à son esprit, plus qu'à sa forme en général trop mièvre. Les apports de Bob Stahls et de Florence Meyer m'aideront en ce sens à me réconcilier avec cette pratique, en revenant à son essence.

Pour introduire la méditation de l'amour bienveillant, Bob expose d'abord la légende bouddhiste de la montagne hantée, des moines s'installant dans une forêt hantée. Les esprits des arbres furieux d'être dérangés prennent toutes les formes les plus horribles pour les faire fuir et avoir la paix. Les moines repartent honteux vers Bouddha qui leur donne alors le secret de l'amour bienveillant. Ils y retournent, s'installent pleins d'amour bienveillant, en prenant soin de ne pas les heurter, de balayer les feuilles mortes, de respecter l'eau et tous les éléments de la nature, méditant pour étendre leur amour bienveillant à l'ensemble de la nature. Du coup les arbres, d'abord réticentes à l'idée d'être dérangés, acceptent d'abriter les moines, et tous se libèrent ensemble. Bob mène ensuite la méditation de manière intériorisée, disant qu'elle est difficile pour certains car elle invite à faire la paix avec ses haines et ses problèmes qu'il faut d'abord reconnaître. Il insiste effectivement longuement sur le besoin d'être d'abord bienveillant avec ses blessures, ses problèmes et souffrances, en se souhaitant de s'accueillir en paix, d'être « *ease* », facile avec soi-même, en retrouvant son aisance et sa simplicité. Puis doucement, d'étendre ce souhait à ses proches, aux autres, même à ceux qu'on aime moins, aux

autres êtres vivants, à toute la terre qu'on souhaite être « ease », fluide et en paix, ressentant notre bienveillance.

Florence proposera aux instructeurs deux autres formes de méditation de l'amour bienveillant. Dans la première, elle invite d'abord à revenir à soi pour ramener de l'obscurité de la nuit ses propres zones de souffrance et d'insatisfactions, jusqu'à la lumière de la lune : un croissant de lune d'abord à peine perceptible, puis une demi-lune, jusqu'à la pleine lune. A la lueur de la pleine conscience ainsi installée, chacun peut alors se souhaiter d'être aussi facile et ouvert que possible, laisser germer en soi les grains de la présence et de la bienveillance, et porter cette graine vers les autres, de façon à leur souhaiter pareillement autant de facilité et d'espace, de bienveillance. Après avoir intégré le plus possible d'êtres auxquels on souhaite de partager cette bienveillance, on peut finir en souhaitant que la terre entière soit préservée, ressente le soutien de l'amour bienveillant face au mal-être intérieur et extérieur.

Elle proposera plus tard, lors du même Practicum, une autre méditation de compassion et de bienveillance qui soulèvera plus de réticences de ma part. Après une période de méditation en silence, elle invite à laisser émerger ses peurs. Bien sûr, la peur de mourir qui me taraude depuis l'enfance jusqu'à me réveiller la nuit, revient aussitôt à mon esprit, d'autant que j'avais réussi à participer à la retraite jusqu'à maintenant sans trop y penser, en refoulant le décès récent de mes parents. A l'invitation de se recentrer ensuite sur les émotions associées à la peur qui a émergé, revient d'un seul coup une boule de chagrin et de colère, avec des regrets face à la mort récente de mon père et de ma mère à quelques semaines d'intervalle, chacun de son côté puisqu'ils étaient divorcés. Leur agonie fut tout, sauf belle et sereine -pour aucun des deux, ce qui me motiva à poursuivre le programme afin d'éviter si possible d'arriver aussi démuni qu'eux face à la mort. Mais la lente descente aux enfers, dans le cercle intime de mes peurs, n'était pas finie ! Lorsque Florence invita ensuite à accueillir les pensées ou images mentales liées à ces peurs et émotions, vinrent se bousculer dans ma tête des images morbide de cadavre, dont le mien. Mes pensées s'affolèrent, effrayées par l'image du rictus du cadavre de ma mère à l'intérieur de son cercueil, qui devait être aujourd'hui mangé par les vers. La dernière image crispée de mon père dans son cercueil, avant que ce dernier ne glisse vers le four béant du crématorium qui allait le consumer par le feu jusqu'à ce qu'il ne reste que des cendres et des bouts d'os calcinés, n'était pas plus réjouissante !

J'étais révolté face à de telles morts, qui ne furent que de longues agonies, sans aucun apaisement ni sentiment de paix. Si bien que lorsque Florence demanda ensuite d'apporter à ces peurs toute sa compassion, en pensant que chaque peine cache aussi des moments de joie et est en ce sens positive, je me révoltais contre cette fin bienpensante, empreinte de pensée positive et d'un optimisme que je jugeais à proprement parler obscène. Cela m'a profondément révolté. J'avais envie de pleurer de dépit, d'hurler que non, il y a des cas où tout n'est pas beau, où même en offrant sa compassion comme je l'avais essayé, il est dur de voir des gens partir sans une minute de répit ou de sérénité. Pourquoi vouloir se persuader que « c'est bien » ? Aussi ridicule que le vieux Kant sur son lit de mort, répétant « C'est bien ! C'est bien ! » en buvant son dernier verre d'eau auquel du vin et du sucre avaient été mélangée.

Malgré sa puissance, la méditation de l'amour bienveillant peut ainsi soulever des réticences liées à sa formulation. Pour éviter d'en faire une prière ou un artefact extérieur, les fondateurs et responsables du programme Mbsr insistent à juste titre pour que chacun trouve la formulation qui lui conviendra le mieux, sans risque de heurter ses convictions ou émotions profondes.

Expérience du groupe-témoïn

Lors de la sixième séance, des expériences difficiles de stress vont encore resurgir dans le groupe que j'anime, au point de prendre presque plus de place que les exercices sur la communication en pleine conscience. Je décide de prendre le temps de les explorer à fond, puisqu'il s'agit du cœur du programme. Cela me permettra de constater que, de manière imprévue, les difficultés frapperont des participants qui jusqu'ici semblaient maîtriser parfaitement leurs émotions ; comme si les barrières qu'ils avaient appris à mettre pour endiguer leurs émotions, se fissuraient, les forçant à se confronter à elles.

« Latifa, la coach et formatrice professionnelle, qui a jusqu'ici été une participante modèle, a brusquement craqué au moment de cette méditation sans objet : elle s'est levée et est sortie de la salle, n'y revenant, blême, que quinze minutes plus tard. Lorsque je l'inviterai à confier au groupe, si elle le souhaitait, ce qui s'est passé, elle nous fera part du fait qu'elle accompagne depuis une semaine sa meilleure amie frappée par une maladie grave. Elle risque de ne plus avoir longtemps à vivre. Latifa a pris sur elle, mais lors de notre méditation commune, elle a brusquement senti monter en elle une boule d'angoisse monter, jusqu'à créer une barre, un sentiment d'étouffement au niveau du plexus solaire. Elle a tenté d'accueillir et d'apprivoiser cette émotion, y reconnaissant de la tristesse, en ayant en même temps des pensées et des sensations d'impuissance profonde. Au lieu de s'apaiser et malgré un travail sur sa respiration, elle a senti la boule d'angoisse l'étouffer de plus en plus, au point de voir une seule solution : se lever et sortir. En parlant, elle prend conscience qu'en fait, elle a senti remonter en elle toutes les émotions refoulées pendant la semaine pour faire face et assister son amie sans rien laisser paraître. Elle s'aperçoit d'ailleurs qu'elle a évité de faire la méditation assise de quarante-cinq minutes cette semaine, probablement par peur de se laisser envahir par ses émotions, comme cela vient de se produire. Je lui dis que le fait de laisser remonter ces émotions est positif, même si c'est difficile à accepter et pénible. Ma superviseuse me suggérera, lorsqu'on en parlera ensemble, que j'aurais peut-être pu demander à Latifa d'explorer plus précisément le moment où elle s'est sentie obligée de se lever, pour analyser ses sensations et pensées à ce moment précis, partant de l'hypothèse qu'elle devait à ce moment précis vivre des résistances profondes, sans être capable d'accueillir à ce moment ses émotions et pensées. Elle aurait pu, peut-être, ainsi mieux cerner à partir de quel moment la montée de l'angoisse et de la tristesse étaient devenus insupportable, faire plus attention à ce qui créait cette urgence soudaine de se lever, réfléchir à quels autres choix elle aurait pu avoir, plutôt que se lever. »

A l'inverse, je découvrirai avec surprise que ceux qui manifestaient les plus fortes résistances à la méditation, ont bien progressé cette semaine. Comme si le bilan intermédiaire qui leur avait fait prendre conscience de leurs problèmes, ainsi que l'approche de la fin de session, les avait brusquement débloqués.

« Sophie, qui ne parvenait pas à finir ses méditations sans s'endormir ou les écouter, les a réalisées jusqu'au bout, en découvrant une nouvelle sérénité. John l'impatient s'est de même contraint à faire les méditations qu'il craignait jusque là, et y a même trouvé du plaisir, un apaisement inattendu.

Un autre participant, silencieux jusque-là, prend de longues minutes à se confier soudain, en disant que la régularité de la pratique qu'il réussit à installer depuis peu l'a amené à prendre plus pleinement conscience de ses sensations physiques du moment, ce qui est nouveau pour lui. Plus intéressant, il a remarqué que depuis qu'il accueille ces sensations physiques dont il n'avait pas conscience jusque là, il est devenu plus bienveillant envers lui-même, et par là même plus bienveillant envers les autres, ce qui est, dit-il, un apport essentiel. Je le remercie chaleureusement de cette longue réflexion, en demandant au groupe si d'autres personnes ont remarqué que le fait d'être plus conscient de leurs sensations physiques, par exemple de leurs petites douleurs ponctuelles, les a rendus en même temps paradoxalement plus bienveillants envers eux-mêmes et les autres. A ma surprise, plusieurs personnes opinent et partagent cette impression. »

Cela me permet de faire le lien avec l'objet de la sixième semaine, et de leur proposer les exercices prévus à cet usage. Après avoir appris à gérer le stress en repérant ses propres signaux d'alarme corporels pour intervenir avant d'être emporté par nos réactions automatiques, la

sixième semaine a en effet comme objectif d'explorer comment on peut gérer une communication difficile, en essayant d'y introduire de la pleine conscience. On aborde les trois moyens ou stratégies possibles : d'abord, par une écoute empathique de l'autre lui laissant le temps de parler, ce qui permet de se mettre à la place de l'autre pour mieux le comprendre ; ensuite, par l'application des techniques de la communication non violente qui invitent notamment à parler à la première personne de ses émotions et sentiments, mais aussi à reformuler le point de vue de l'autre pour amorcer un dialogue ; enfin, par le développement de la compassion pour les limites et les souffrances de l'autre, en lui portant un vœu de bienveillance. Cela sera très émouvant dans l'un des deux groupes que j'anime en parallèle, un couple qui était sur le point de se séparer tombant brusquement dans les bras l'un de l'autre en pleurant et se réconciliant...

« C'est toujours un moment émotionnellement fort, je sens à côté de moi Brigitte qui pleure doucement à un moment ou deux, lorsqu'on parle de l'amour des gens qu'on aime particulièrement. Sophie, le professeur qui a senti soudain des montées d'émotions l'envahir lors d'une précédente semaine, a l'air également particulièrement touchée. »

Septième semaine : Patterns et traces inconscientes, construire son éthique

On continue dans la septième semaine à approfondir ce qui se passe lors de communications difficiles grâce à l'exercice de « la statue de sel », ce jeu d'enfant qui consiste à se statifier soudain sans bouger. Après avoir revécu une communication particulièrement stressante, on invite à explorer si cela ne nous rappelle pas des situations passées similaires, ce qui peut réveiller d'anciennes blessures ou souvenirs douloureux. Puis on se met debout pour incarner corporellement et mimer ce qu'on ressent alors dans son corps, en le figeant comme une statue de sel. C'est une manière très puissante de voir comment nos émotions dans une communication difficile renvoient souvent à des expériences douloureuses du passé, ainsi qu'aux schémas comportementaux acquis pour nous défendre à ce moment. Nous sommes tentés de les reproduire inconsciemment, en démissionnant ou agressant par exemple, même si ce n'est plus nécessaire.

La pleine conscience invite chacun à identifier, puis à se déconnecter ces schémas comportementaux acquis au cours de notre histoire et engrammés dans notre mémoire, pour cesser de reproduire des réactions automatiques qui ne sont plus forcément adaptées, puisqu'on se trouve dans une autre situation. Ces modèles de comportement peuvent eux-mêmes varier, comme en témoignent mes notes de l'époque

L'investigation réalisée en pleine conscience se révèle à la fois proche et différente de la psychanalyse. Il y a le même travail d'association, de laisser venir éventuellement des souvenirs et modèles passés. Mais plutôt que de se perdre à remonter le fil sans fin de ses souvenirs jusqu'à retrouver un hypothétique événement traumatisant originel, la mindfulness comme la psychologie indienne traditionnelle laissent surgir ces résurgences de l'inconscient nommées *vasanas*, mais pour s'en dés-identifier aussitôt, pour les déconnecter et ne plus les laisser nous agir : je ne suis plus ces souvenirs, la personne qui avait dû réagir à cette époque de cette manière pour mieux survivre, mais moi aujourd'hui, ici et maintenant, dans une autre situation. Je peux alors m'en détacher pour retrouver ma liberté de choix. Le fait de les accueillir en pleine conscience, sans les juger, sans se laisser perturber ou contaminer par eux, leur permet de s'évanouir aussitôt qu'ils apparaissent, sans en être profondément affecté.

En travaillant à s'affranchir ainsi de ses modèles acquis, la Mindfulness est une école de la Liberté, qui propose de prendre conscience de ses conditionnements pour mieux s'en défaire. Lorsqu'on le comprend, c'est toute une nouvelle dimension éthique qui s'ouvre à soi : C'est une invitation à laisser être et vivre l'Autre, en lui offrant de l'espace et de la liberté, sans projeter perpétuellement sur lui les relents de notre passé ou nos craintes de l'avenir. Pour soi-même, il s'agit de rien de moins que de construire notre vie à partir de nos options actuelles, sans nous laisser entraîner par des réactions automatiques issues d'un passé plus ou moins traumatisant. La pleine conscience s'élargit alors à l'ensemble de notre vie en invitant chacun à construire sa propre éthique, en se demandant quelles valeurs et quel sens on veut lui donner, ce qui permet de mieux choisir et trouver les « actions justes » à privilégier au quotidien.

Lors de la septième séance, plusieurs exercices sont utilisés pour approfondir cette optique de liberté à conquérir au sein même de sa vie quotidienne. L'un des plus significatifs consiste à méditer sur la place qu'on a choisie dans le groupe, puis à continuer sa méditation en se rendant à un endroit où on n'aurait pas aimé se trouver dans la salle, avant de finir en se demandant ce que cela signifie finalement pour chacun d'être à sa place dans sa vie, de trouver sa place dans la vie.

Je mènerai sur moi-même ce travail de repérage de mes modèles acquis pour mieux chercher à m'en libérer et à leur désobéir par la suite, au même titre que le feront plus tard les participants de mon groupe-témoin.

Notes personnelles

« Le fait de laisser surgir, à l'occasion d'une émotion forte, d'anciennes blessures, m'a permis de découvrir cette semaine de nombreux schémas ou patterns issus de mon passé, dans lesquels je m'enferme fréquemment. Ils sont différents selon les interlocuteurs. Avec mes enfants, notamment avec mes deux fils, j'ai tendance à réagir de manière autoritaire, en affirmant ou imposant le point de vue de la Loi comme le faisait mon père, en vivant des sensations de montée d'adrénaline, des sentiments de colère et d'agressivité.

Avec ma femme, j'ai à l'inverse plus tendance à éviter le conflit, en me réfugiant éventuellement dans une fuite ou une évasion mentale, pour ne pas rentrer dans un affrontement, tout comme je m'évadais dans mon monde et me murais face à ce que je ressentais comme de la froideur de la part de mes parents, notamment de ma mère. Je retrouve facilement les sensations d'agacement, d'impuissance, de blocage corporel qui m'envahissaient alors, en même temps qu'une sourde colère rentrée, une envie de révolte. En même temps, à peine je les revis, que je me dis que je ne suis plus ce petit garçon apeuré, ou révolté que j'accepte en moi, sans m'y identifier.

Lorsqu'il s'agit d'un stress professionnel, j'ai par contre tendance à foncer dans le problème, à l'affronter et à m'y plonger jusqu'à l'avoir résolu, quitte à prendre les devants. Comme si, face à des étrangers représentant une autre Autorité, je pouvais enfin m'affirmer et me révolter ! »

Dans mon groupe témoin, la journée en silence permettra de même à deux participantes d'aller plus loin dans la remontée de leurs souffrances, comme elles me le confieront de manière émouvante en aparté après la séance, lors d'un moment que j'avais décidé de leur consacrer après avoir vu leurs difficultés pendant la journée.

« Lorsque je leur demande si elles souhaitent me parler de ce qui s'est passé pour elles pendant cette journée, Brigitte me dit que malgré ses douleurs et ses peurs du cancer, elle est parvenue à se confronter à ses angoisses et à les accepter, ce qui lui a paradoxalement apporté de la sérénité et de la force. Sophie confie qu'en laissant venir les souvenirs associés à ses crises d'angoisse, elle a vu se rouvrir ses blessures : son fils s'est suicidé il y a un an, on vient de diagnostiquer un cancer à son mari avec un mauvais pronostic, si bien qu'il lui arrive en pleine classe, devant ses élèves, d'avoir des bouffées d'angoisse et des envies de pleurer qu'elle contrôle à grande peine

en les refoulant. Brigitte l'invite à relâcher la pression et à se donner le droit de pleurer et d'accepter sa souffrance, car depuis qu'elle le fait elle-même, elle va mieux : il lui arrive de se mettre en posture de méditation et de se laisser pleurer, avant de retrouver du calme et de la sérénité face à son cancer. Sophie craint que cela ne lui soit possible devant ses collègues, je lui suggère de s'isoler quelques minutes dans les toilettes si cela peut lui faire du bien. Je ressens ces confidences comme une marque de confiance, un cadeau ou un privilège que me font ces deux femmes en se montrant ainsi, à nu, devant moi. Cela m'émeut énormément, je me mets en position d'écoute bienveillante, les laisse cheminer et dialoguer entre elles dans le cas présent, me contentant de les soutenir du conseil donné par Florence : s'approcher doucement de leur douleur, en l'apprivoisant comme avec un pendule, sans forcer, pour leur permettre de dilater l'espace où elles se sentent resserrés comme dans un étou. Je toucherai doucement Sophie à l'épaule lorsque nous nous quitterons à la fin de la séance, pour lui faire passer un peu de mon soutien.

En y repensant plus tard, dans la nuit, je comprends soudain que la compassion face à quelqu'un qui souffre n'est autre que cette capacité de ressentir la détresse de l'autre, de lui offrir une écoute bienveillante. Le travail de l'instructeur, la posture à adopter lors des séances et lors du dialogue exploratoire, se résument à cet état de présence compassionnelle et attentive envers les participants. En même temps, je découvre que pour exercer cette compassion de la manière la plus pure possible, il me faut être conscient de ce que la personne peut projeter sur moi en attendant une aide surestimée comme si j'étais capable de la sauver, et être conscient aussi de ce que moi-même je peux projeter sur elle, en sachant par exemple que cela me renvoie au cancer de ma mère, tout en étant conscient que ce n'est pas la même situation, ni la même personne. Cela implique d'être capable d'analyser le transfert de la personne sur moi, et le contre-transfert que je peux être tenté de faire sur elle. Tout un vaste programme, que je découvre avec un sentiment d'émerveillement, de profondeur et presque d'effroi face à la tâche que cela implique de réaliser, en travaillant constamment sur soi ! »

Dévoilement des sous-bassement de la séance 7

Selon Bob Stahls les deux dernières séances qui se déroulent sur le sentier octuple correspondent à la quatrième noble vérité du Bouddha et font entrevoir l'espoir d'une extinction des souffrances créées par nos surimpositions mentales et affectives qu'on projette sur les événements. Elles font goûter à ce début de sagesse clairvoyante qui permet parfois de voir les choses comme elles sont, sans rien projeter sur elles ni rien en attendre, en s'appuyant sur la compassion et la bienveillance capables de transformer les obstacles en autant de facteurs de réalisation et d'éveil.

Après l'ouverture bienveillante aux autres, le processus entamé avec le protocole Mbsr se prolonge donc naturellement dans la possibilité de choisir sa vie sous le signe d'une Pleine conscience susceptible de devenir une boussole de vie, en faisant confiance au pouvoir d'auto-transformation perpétuelle des événements par essence impermanents. C'est une leçon de sagesse et de liberté qui incite à ne pas se rigidifier, à demeurer souple et flexible au cœur même du processus de la vie, dira Mélissa de son côté. Au lieu de vouloir réparer les choses ou les empêcher, l'enseignement du dharma et de la pleine conscience consiste selon elle à explorer et accepter lucidement ce qui se produit, à être le plus possible flexible pour épouser les contours du devenir, en voyant comment les obstacles et nœuds se défont alors d'eux-mêmes. Ce n'est même pas la peine, comme le font les tibétains, de vouloir mobiliser une émotion positive pour contrer une émotion négative : il suffit d'accepter cette dernière, pour la voir peu à peu perdre de sa force et se transformer naturellement en un autre état plus calme qui favorise l'éveil. C'est pourquoi, selon Mélissa, les Brahmaviçaras et le protocole Mbsr sont fondamentalement une école de liberté, qui apprend à être libre au cœur des souffrances et des problèmes, au cœur du mental et du corps, en retrouvant à chaque fois son espace de liberté, même dans les cas les pires.

Je découvrirai plus tard avec bonheur que cette leçon de la Pleine conscience sur la liberté est celle que prône également le bouddhiste athée Batchelor lorsqu'il explique qu'il s'agit simplement de retrouver notre capacité de liberté face au processus habituel de réactivité qui nous amène à ré-agir immédiatement à ce qui se passe, en visant la cessation de cette réactivité qui nous enchaîne. De même Michel Bitbol, lors d'une conférence sur le bouddhisme et sur l'humanisme, insistera sur le fait que le bouddhisme et la pleine conscience visent cette même libération et liberté que les humanistes et Kant cherchaient, ce dernier notamment avec le concept de « bonne volonté » qui n'est pas sans rapport avec la bienveillance.

Florence insiste toutefois sur le fait qu'un tel déconditionnement ne peut se produire que si on parvient à repérer et à désobéir aux modèles de comportement qu'on a intégré tout au long de notre vie, au fil de nos blessures et de nos désillusions. Comme le résumera de manière abrupte Bob Stahls lors de sa retraite sur les fondements de la pleine conscience : « Quelque part, je n'en ai rien à faire, de toutes vos histoires personnelles que j'entends pendant cette retraite. Ce qui m'intéresse, c'est : qui étiez-vous, avant vos blessures ? Qui êtes-vous, en dehors de votre histoire, sans votre histoire personnelle ? »

Exemple du groupe-témoin

Lors de la septième séance, plusieurs exercices permettent d'inviter à approfondir la pleine conscience dans cette optique de liberté à conquérir au sein même des phénomènes, en apprenant à choisir sa vie : d'abord une méditation sur la place qu'on occupe dans sa vie, illustrée concrètement en invitant à aller méditer à un endroit qu'on n'aime pas, pour prendre conscience que sa vraie liberté est en soi, où qu'on soit.

« Je propose d'abord l'exercice intéressant de l'endroit qu'on n'aimerait pas occuper dans la salle, que je vais pratiquer d'une nouvelle manière sur les conseils de ma superviseuse : après une première méditation sur la place que chacun a choisie spontanément et dans laquelle il se trouve bien, je demande de réfléchir à l'endroit dans la salle où on n'aimerait pas se trouver, et invite à s'y rendre pour méditer sur ce qu'on ressent, à cet endroit. De manière amusante, je vois trois personnes venir s'installer derrière moi, quatre autres venant s'installer totalement à ma gauche, les trois dernières à l'extrême droite. Sophie le professeur choisit de s'installer à la place qu'elle n'a jamais l'occasion d'essayer dans une classe, la fameuse place du fond réservée traditionnellement aux paresseux ou aux cancre. Curieuse de ce qu'elle va ressentir, elle est surprise de constater que finalement, dès qu'elle ferme les yeux, elle se trouve bien dans sa méditation, et que tout ce qu'elle s'était raconté dans la tête n'était qu'une projection qui n'a pas plus d'importance que ça. La plupart des participants tirent la même conclusion, en prenant conscience que quelle que soit la place qu'ils occupent, ils peuvent se sentir bien, même dans un endroit qui leur semblait peu agréable. Sandrine, l'adepte du yoga et de méditation, qui s'était assise sur le côté alors qu'elle s'installe le plus souvent face à moi, raconte à l'inverse que pour elle, une mauvaise place demeure une mauvaise place : elle a ressenti du froid, une sensation d'inconfort, de ne pas être à sa place, alors que dès qu'elle s'est remise à sa place préférée elle s'est trouvée mieux, entourée de la chaleur du groupe. J'en profite pour leur livrer comme enseignement que l'exercice peut servir aux deux choses : à se trouver bien quelle que soit la place où on se trouve, en s'apercevant qu'on se raconte souvent beaucoup d'histoires sur ce qui nous rend une place désagréable ; et également à changer de place, si vraiment on se trouve mal, ou dans une situation inconfortable, en décidant d'une action pour changer. Ce sera d'ailleurs le thème de cette séance : aborder le processus de choix, qui permettra à chacun de mieux se sentir à sa place, libre de ses choix.

Après les avoir laissés s'exprimer avec les techniques du dialogue exploratoire, je leur demande de voir comment chacun peut élargir cette expérience en l'ouvrant à la manière dont ils se sentent eux-mêmes à leur place ou non dans leur vie, actuellement. Ségolène la timide, qui avait décidé de s'installer juste dans l'espace laissé vide devant moi., confiera au groupe que cela l'a interpellé car dans la vie, elle aime être à une place discrète, d'ailleurs en général elle s'installe à côté de moi, ; or, en même temps, dès qu'elle en a l'occasion, elle s'aperçoit qu'elle a besoin de se mettre en avant, dans des positions

inconfortables, comme un petit défi qu'elle se fixe à elle-même. L'exercice lui a ainsi appris comment elle peut, dans la vie, se mettre à des places où elle ne se sent pas forcément bien, pour s'apercevoir que finalement elle ne le vit pas si mal que ça : dans la méditation, elle a d'ailleurs la surprise de s'apercevoir que dès qu'elle ferme les yeux et se recentre en elle, elle se trouve à nouveau bien, sans problème, sa place du moment important peu.

Lorsqu'elle s'est trouvée à la place désagréable, Charlotte a brusquement, comme par hasard, vu un flot de pensées négatives et auto-dépréciatives dont elle se croyait débarrassée, revenir ! L'exercice a également beaucoup interpellé l'infirmier Franck, suite à un grave problème qu'il a connu dans sa vie professionnelle : il s'occupait d'un patient qui, selon lui, aurait dû être hospitalisé ; il a essayé de le lui en parler. Face aux réticences qu'il a senties chez le malade, il n'a finalement rien dit. Son médecin généraliste, qui d'après Franck s'occupait mal de son patient, s'est entêté à lui recommander de rester chez lui, si bien qu'il est finalement décédé un soir. L'expérience est non seulement douloureuse, elle met en lumière la difficulté à trouver sa place quand on est infirmier, en tampon entre le docteur et le patient. Avec son accord, je pratique un début de dialogue exploratoire : sur le moment, il a ressenti de l'énerverment, puis à l'annonce de la mort du patient un mélange de tristesse, de fatalité et de colère contre l'incompétence du médecin. Je lui demande ses pensées à ce moment, du coup il découvre en même temps des sentiments de culpabilité de n'avoir rien pu faire. Pour clore sans entrer dans un mécanisme thérapeutique de conseil, je lui demande comment il se sent, juste maintenant : toujours plein de colère rentrée et de questionnements sur ce qu'il aurait pu, ou dû faire. Je le remercie, en lui disant juste de se recentrer, lorsque de telles résurgences reviendront, sur ce qu'il ressent désormais, maintenant, à chaque fois que le remords revient.»

L'approfondissement de nos réactions face aux modèles ou patterns qui nous influencent souvent inconsciemment, amène également à prendre conscience que, pour reprendre les termes de Victor Frankl, entre le stimulus et la réponse, il y a un espace, et que c'est dans cet espace que se trouve notre liberté, en décidant des multiples choix qui s'offrent alors à nous. Cela suffit pour arrêter la chaîne causale qui nous aurait déterminés, ce qui libère par la même occasion un petit moment de pause, un espace de liberté qui fait qu'ensuite, la séquence causale se déroulera de toute façon d'une autre manière puisqu'on ne sera déjà plus dans la série préprogrammée qui se serait faite de manière instinctive.

« Les participants ne finiront jamais de m'étonner, l'un d'entre eux me fera remarquer que c'est la définition même de la liberté pour Kant lorsqu'il dit qu'à côté de la vie empirique soumise aux sens et à une loi de la causalité perpétuelle, l'homme peut à tout moment se reprendre et décider de répondre à sa propre Loi en se faisant son propre législateur et faisant dépendre les causes de ses actions de lui-même, de manière parfaitement autonome et positive.

Je me dis intérieurement que cette liberté est liée à la bienveillance et qu'on pourrait même rajouter le concept complémentaire chez Kant de « bonne volonté », qui est d'ailleurs le terme traduit parfois en anglais pour la fameuse bienveillance metta-bhavana. Pour Kant ce terme de « bonne volonté » est précisément le sentiment humain à développer pour amener l'être humain forcément réticent et ambivalent, à accepter d'agir de manière universelle, sans intérêt égoïste. »

Huitième semaine, ou l'Eternel retour

La dernière semaine, les participants recommencent à se projeter ailleurs. Ils pensent déjà à l'« après », en se demandant comment faire pour entretenir la pratique seul, par la suite. Dans le but d'autonomiser les participants, le guidage des méditations par l'instructeur se fait de manière moins directive, en laissant chacun installer ses mouvements de yoga ou réaliser sa méditation par lui-même en choisissant ce qui lui convient le mieux : scan corporel, méditation assise, marche méditative, yoga debout ou couché. .

Car le programme n'est pas fini : il ne fait que commencer maintenant, chacun ayant désormais à tracer sa propre voie, à installer la pratique du mieux qu'il pourra, en tenant compte de ses

contraintes, mais aussi de son envie de continuer. Et lorsque les participants rencontreront dans leur vie des obstacles, vivront des moments agréables ou désagréables, voire du stress, auront des communications difficiles, traverseront des crises existentielles les amenant à s'interroger sur leur place dans la vie, ils pourront repenser à ce thème abordé lors du programme et s'y référer pour avancer. En ce sens, le programme fonctionne en boucle, comme l'éternel retour de la vie, de ses joies et de ses souffrances.

Le bilan individuel et le questionnaire du stress que les participants remplissent à la fin du programme pour en confronter les résultats avec le questionnaire rempli en début de session permet de mesurer l'étendue du chemin parcouru pendant ces huit semaines. C'est toujours très émouvant d'en parler ensuite en groupe, de se voir une dernière fois tout en sachant qu'on ne se reverra pas de sitôt par la suite, chacun étant appelé à voguer ensuite de manière autonome, comme des petits oiseaux quittant enfin leur nid.

Pour ma part, ma première session Mbsr réalisée pendant la lente agonie de mes parents m'a incontestablement aidé à mieux accepter leur mort et à assister ma mère du mieux que je pouvais jusqu'au bout, tout en me forçant à tenir compte de mes propres sentiments, peurs et émotions que j'étais jusque-là habitué à refouler.

Dans mon groupe témoin, à l'exception d'une participante qui s'était inscrite pour être plus tard instructrice et qui a opéré selon ma superviseuse un transfert négatif lui fournissant une solution salvatrice pour ne pas s'engager plus loin, tous les autres participants ont l'impression d'avoir fortement évolué, leur score de stress baissant en moyenne de 30%. Comme à la fin de tout programme, trois profils se dégagent : certains ont vu les problèmes pour lesquels ils étaient venus en bonne voie de résolution ; d'autres en ont profité pour approfondir aussi de manière plus régulière une pratique de méditation préalable ; quelques-uns ont carrément l'impression d'un changement radical et d'une nouvelle vie.

Notes personnelles

« Florence, l'assistante de direction, a appris à mieux gérer son stress, à prendre du recul et à aller plus facilement vers les autres. Mylène, qui travaille dans le milieu associatif, a moins de maux de tête et se fait moins emporter par ses émotions, gère mieux sa relation aux autres. Charlotte, psychologue libérale, a stabilisé son humeur, se concentre mieux pour écouter ses patients. Sophie, très timide au début, se sent moins critique et moins menacée par les autres, moins facilement irritée, avec moins d'éclats d'humeur, de culpabilité, de tristesse, de tension, de sentiment de ne pas être comprise ; elle ne se force plus à répéter plusieurs fois des actions quotidiennes pour être sûre de les avoir bien faites ! Virginie, coach adepte du développement personnel, a l'impression d'avoir acquis une nouvelle corde à son arc, en plus de du footing, de l'aquagym et des massages qu'elle pratiquait déjà. Sandrine a réussi à renouer avec une pratique de méditation qu'elle avait abandonnée, et en voit des effets positifs sur son humeur, autant au travail qu'avec son fils qu'elle élève seule. Isabelle, pharmacienne a découvert qu'elle était, par peur, trop exigeante avec ses employés ; elle a appris à mieux les écouter et à leur faire confiance.

Daniel, fortement stressé au départ, a réussi à mieux développer une pratique de méditation qu'il pratiquait de manière irrégulière et désordonnée, le programme lui a permis de mieux contrôler ses réactions, sans se faire emporter ou se sentir bloqué comme auparavant. Franck, dans son travail d'infirmier, est désormais plus à même de se confronter aux situations d'urgence très stressantes de son métier, sans se faire déborder ni recouvrir par le stress des malades. Thomas, au score de stress également très élevé, très irritable, avec des éclats d'humeur fréquents, des problèmes de nausée et des maux d'estomac associés, des pensées morbides, voit ces items diminuer de manière spectaculaire, sans qu'ils l'aient affecté dans le dernier mois.

John, l'opposant du début qui avait un score de stress très élevé, avec un sommeil très agité, une difficulté à ne pas manger trop et à se concentrer, des pensées déplaisantes obsédantes, un aspect trop facilement critique envers les autres et une inquiétude perpétuelle, s'est transformé de manière radicale et a l'impression d'une nouvelle

vie ; il dit n'avoir plus aucun de ces symptômes ! Jean Michel et sa femme Charlotte ont stabilisé leur couple en crise, s'écoutent mieux ; ils ont décidé de se donner une deuxième chance, alors qu'ils étaient sur le point de se séparer au milieu du programme. »

Dévoilement des sous-bassement de la 8^o séance et du programme

Florence insiste essentiellement sur l'autonomisation croissante des participants au long des huit semaines, et sur la structure en boucle du programme, comme un serpent qui se mord la queue, avec autant de « stations » par lesquelles on repassera forcément, un jour ou l'autre.

Kabat-Zinn résume l'enseignement implicitement bouddhiste qu'il a laïcisé dans ce qu'il nomme lui-même un Dharma ou enseignement universel dépassant le cadre de la religion bouddhiste établie, en disant qu'il s'agit tout simplement d'un message de libération de ses souffrances. Il faut pour cela comprendre que la souffrance se ressent et s'incarne dans son corps, et que c'est à ce niveau qu'il faut agir. Il ajoute que c'est aussi un message de libération de la croyance illusoire qu'on a un ego, une personnalité bien distincte de celle des autres. Il est pour cela important d'accepter l'impermanence et l'inconstance de la vie, en acceptant d'entrer dans le courant du changement, en se demandant *qui* est en train de souffrir ? C'est le meilleur moyen de découvrir que c'est toujours un moi conditionné, que je ne *suis* pas profondément. La minfulness est donc plus un processus de transformation, conclue-t-il, qu'un programme ou un appel à une transcendance quelconque.

Le soir, il reviendra sur sa définition du bouddhisme dont s'inspire la minfulness, comme d'« une pratique libératrice » qui permet de se défaire des désillusions, peurs, souffrances et fausses visions du monde. C'est « cultiver la vision, le discernement, l'équilibre du cœur et de l'esprit, l'intelligence émotionnelle, la compassion et la bienveillance ». Après avoir rappelé que la racine de méditation et de médecine est la même, *med*, prendre la bonne mesure des choses selon David Bohms, il ajoute à sa définition classique de la minfulness un autre aspect : c'est la « clairvoyance qui surgit lorsqu'on porte son attention à chaque moment, instant par instant, sans jugement ». La minfulness ne se comprend pleinement que si l'on revient à son intention profonde sous-jacente : « au service de l'auto-compréhension de soi, de la vision juste des choses (wisdom), et de la compassion » Il conclue en disant qu'en ce sens, la minfulness ou clairvoyance est peut-être ce qui nous rend profondément humain. Elle pourrait bien être le propre de l'homme. Et il relie pour finir le serment d'Hippocrate (ne pas nuire ou blesser), au vœu du bodhisattva (compassion et bienveillance, offrir sa présence et son soutien ou appui).

Bob Stahls aime rappeler plus explicitement les soubassements bouddhistes du protocole, notamment avec les quatre nobles vérités du Bouddha qui sous-tendent la structure du protocole Mbsr. Cette inspiration inclue également selon lui les facteurs d'éveil du Bouddha, avec l'importance donnée à la bienveillance lors de la séance 7 et lors de la journée en silence. Il aime rappeler qu'il était moine de la forêt vipassana en Asie lorsqu'il a lu le livre de Kabat-Zinn, et qu'il a eu à ce moment une révélation en se disant qu'il y retrouvait exactement le bouddhisme qu'il pratiquait, simplement retranscrit et réimplanté dans une autre terre occidentale. C'est ce qui l'a motivé à apporter ensuite cet enseignement aux occidentaux, sous une forme accessible à tous, sans besoin de religion.

Dans le séminaire qu'ils animent en commun Mind & body Medicine, Saki Santorelli et Kabat-Zinn conseillent toujours à la fin de maintenir régulièrement la pratique. Chacun le fait toutefois avec sa sensibilité. Après avoir défini la minfulness de manière plus vague à mon avis comme

le simple fait d'entrer en intimité avec soi, dans une relation d'amitié, Saki Santorelli insiste sur l'aspect instrumental de la pratique, faite d'outils et de techniques à utiliser et cultiver pour apprendre, pour acquérir et développer les compétences particulières que cela implique.

Kabat-Zinn ajoutera le lendemain que même si elle est nécessaire, cette approche instrumentale ne suffit pas : on peut utiliser les techniques de méditation pendant quarante ans sans que cela ne serve à rien, en restant toujours au plan de la technique pure. D'où l'importance du deuxième aspect : le point de vue non instrumental, qui est de ne pas avoir de but, d'installer une présence pure, qui est toujours déjà là, complète, non rationnelle. Cela implique selon lui de privilégier cette seconde intelligence innée en chacun de nous dont parle Rumi : « *Celle qui est en nous, pas celle qu'on a appris* » ; en s'en tenant à ce qu'on est, à chaque instant, comme l'exprime également Kabir : « *Tenez-vous juste dans ce que vous êtes, laissez tomber tout le reste* »

Témoignage du groupe-témoin

La dernière séance que j'animerai pour mon groupe-témoin est émouvante, comme toujours. Même s'ils auront l'occasion de se retrouver ensemble pour pratiquer s'ils le souhaitent, le fait que les rendez-vous hebdomadaires cessent et les laisse seuls face à eux-mêmes, amène les participants à poser de nombreuses questions sur l'après session : comment faire pour maintenir la pratique ? Peut-on continuer à se retrouver, échanger nos mails ?

Le bilan individuel que je leur demande de remplir, et dont j'ai donné les résultats plus haut, me montrera qu'après s'être confrontés à leurs propres difficultés et limites, les participants sont désormais beaucoup plus sereins. A part Latifa qui reste sur son transfert négatif et qui souhaitait devenir instructeur Mbsr en plus de son activité de sophrologue, ils sont tous heureux d'avoir appris à mieux se connaître, avec l'impression d'avoir progressé, mûri, découvert de nouvelles capacités et compétences pour vivre une vie plus sereine.

La comparaison entre les réponses aux quatre-vingt dix items du questionnaire du stress réalisé avant la session de huit semaines, et juste après la dernière séance, montre que la note globale de stress diminue très sensiblement, de plus d'un tiers en moyenne, comme je l'ai noté dans mon journal.

« Si je prends trois exemples, Sophie moyennement stressée et très timide au début voit une petite amélioration, mais sur de très nombreux items de stress, ce qui témoigne d'une amélioration globale: elle est moins critique envers les autres, moins facilement irritée, avec moins d'éclats d'humeur, de culpabilité, de tristesse, de tension, de sentiment de ne pas être comprise, sans amis ; elle a moins de mal aussi à prendre des décisions, à sortir, et elle ne se force plus à répéter plusieurs fois des actions quotidiennes pour être sûre de les avoir bien faites !

John, l'opposant du début qui avait un score de stress très élevé, avec un sommeil très agité, une difficulté à ne pas manger trop et à se concentrer, des pensées déplaisantes répétitives, un aspect trop facilement critique envers les autres et une inquiétude perpétuelle, n'est plus du tout ou juste un tout petit peu concerné par ces problèmes à l'issue du stage.

Thomas, au score de stress également très élevé, très irritable, avec des éclats d'humeur fréquents, des problèmes de nausée et des maux d'estomac associés, des pensées morbides, voit également tous ces items évoluer de manière spectaculaire, sans qu'ils l'aient affecté dans le dernier mois. »

Bilan sur la pleine conscience et le programme Mbsr

Apports de la Pleine conscience : se désobéir, explorer ses conditionnements

Si vous vous engagez dans un programme Mbsr de pleine conscience pour apprendre une technique de méditation ou pour régler un problème personnel, c'est bien car on a tous besoin d'une motivation pour s'astreindre aux exercices et à la méditation quotidienne de 45 minutes. Mais il vous faudra vite la mettre entre parenthèse pendant le temps de la pratique, puisque méditer consiste à être pleinement présent à chaque instant, sans jugement ni attente. Et surtout, il vous faudra accepter de plonger en vous-même pour repérer puis désobéir à ces habitudes et à ces modèles de comportement instinctifs, automatiques, qui nous privent tous de notre liberté.

Je n'imaginai pas que le programme allait changer à ce point mon rapport à vie quotidienne, en me faisant abandonner le mode rassurant du pilotage automatique auquel j'étais habitué : pendant 80% de mon temps, je peux dire aujourd'hui que j'étais toujours ailleurs qu'à ce que je faisais, victime du multitâches qui amène à sauter sans cesse d'une à l'autre. Dès qu'une difficulté trop grande surgissait, j'avais tendance à m'évader dans mes pensées ou à me réfugier dans mon monde intérieur, cette « forteresse vide » comme l'appelle Bettelheim, que j'avais solidement verrouillée. La véritable révolution ne doit-elle pas d'abord se faire en chacun de nous, pour faire sauter les verrous derrière lesquels nous nous sommes enfermés ?

Pour ne pas répéter les erreurs de notre société qui court à sa perte en entraînant l'humanité à sa suite, il vaut mieux comprendre comment nous sommes nous-mêmes le jeu de cette « soif » qui meut toute la société de consommation, et comment nous pouvons faire « stop » pour retrouver notre espace de liberté et de choix. Même s'il agit différemment sur chacun, le programme Mbsr se révèle ainsi être un outil puissant, capable de nous changer en profondeur si nous l'appliquons sincèrement sur nous-même. Bien plus profondément que le zen qui me laissait, après chaque zazen, nu et impuissant dans la vie courante. En ce sens, le Mbsr est effectivement un formidable outil de libération de soi, à conseiller sans modération à tous ceux qui veulent changer le monde –et eux-mêmes, par la même occasion ! C'est naturel, puisqu'il s'inspire du bouddhisme qui était à son époque révolutionnaire, critiquant autant la religion hindoue, la croyance en l'âme, que la vie en société à laquelle Bouddha, ancien prince royal, avait renoncé.

L'autre grand avantage de la pleine conscience, pour des jeunes et pour une époque qui répugne à suivre un maître, c'est qu'elle s'enseigne de manière expérientielle, laïque, avec une pédagogie non directive, sans besoin de suivre un guru ou un enseignement, sans même en déduire une quelconque vérité : vous n'avez pas besoin de maître, de guru, de croyance ou de dogme à suivre !. Le rôle de l'animateur d'une session est d'être un facilitateur, un accoucheur de cette capacité de pleine conscience présente en chacun, en laissant ensuite chacun avancer sur sa propre voie, forcément différente de la sienne et de celle des autres participants. Chacun de nous peut spontanément découvrir cette capacité de pleine conscience en se rendant présent à ce qu'il *fait* et *est*. Plutôt qu'un état de conscience plus ou moins métaphysique, elle est un acte de présence.

C'est en ce sens la faculté la mieux partagée du monde, pour parodier Descartes qui croyait pouvoir attribuer ce rôle à la Raison. On n'est pas obligé de rentrer ensuite dans les débats vains qui agitent le monde de la mindfulness, les idéalistes y voyant la preuve d'un esprit ou d'une capacité de conscience supérieure, les matérialistes le résultat de nos circuits neuronaux et de

l'activation simultanée d'un grand nombre de zones cérébrales Je préfère, comme Florence qui refuse de manière pragmatique tout débat sur l'origine des pensées ou de la conscience, en rester aux leçons d'une sage et « docte ignorance » qui se contente de constater cette capacité de présence en chacun, sans vouloir construire aussitôt une théorie explicative sur son origine.

Le grand mystère auquel la Pleine conscience ouvre toutefois, c'est que si elle s'installe ou revient en une fraction de seconde, rien n'est en même temps plus facile et rapide que de s'en échapper. La majorité du temps, on y revient, puis on repart ailleurs et s'évade aussitôt en l'oubliant, en se faisant reprendre dans ses activités automatiques. Cette présence que chacun peut expérimenter, ne peut que se voiler et s'occulter en même temps très rapidement –tout comme, chez Heidegger, l'être ne se dévoile qu'en se voilant, le mouvement de son dévoilement étant en même temps un mouvement d'occultation, lequel signe notre rechute dans la vie inauthentique du « On » dénoncé par Heidegger. Les idéalistes, dont font partie les bouddhistes tibétains, résoudre cette énigme en expliquant que cette présence de fond est en fait toujours déjà là, atemporelle et incréée, absolue, même quand elle est voilée. C'est un pari métaphysique et religieux respectable, quasi pascalien, mais j'ai toujours préféré pour ma part en faire l'économie à partir d'un pari mystique plus haut qui invite à reconnaître et accepter le mystère sans chercher à tout vouloir expliquer, en retombant dans l'ornière du langage et des thèses forcément contradictoires.

La docte ignorance et le dialogue exploratoire

D'où l'importance d'explorer sa vie et son vécu, à chaque instant ! Tout l'art consiste pour l'animateur d'une session à favoriser cette émergence de la pleine conscience et sa prise de conscience libératrice, sans jamais forcer ou imposer une réponse ou une solution. C'est le propre du « dialogue exploratoire » qui n'est pas sans rappeler la maïeutique de Socrate. Florence rappellera à ce propos que le dialogue exploratoire est l'un des sept facteurs favorables à l'éveil dans le bouddhisme : conjointement au travail de l'attention, à la prise de conscience ou remémoration de soi que le mot *smṛti* ou *mindfulness* traduit bien, l'investigation de ses états mentaux ou *dharma-vicaya* invite à trier le flot de ses états mentaux pour connaître leur valence positive, négative ou neutre, favorable ou défavorable à l'éveil. L'instructeur doit aider le participant à explorer son vécu, sans le faire à sa place, et sans vouloir l'amener vers un savoir ou une vérité qu'on détiendrait déjà.

Lorsqu'on invite un participant à explorer son vécu, un dialogue s'installe à partir de ce que Florence appelle joliment une double ignorance : on se trouve face à quelqu'un installé dans le non savoir, qui ne sait pas où il va aller dans son questionnement et sa réflexion, en le laissant évoluer et clarifier son cas, sans savoir nous-mêmes où nous allons. La pratique s'inscrit ainsi, d'emblée, dans le non-savoir d'un chemin qu'on emprunte ensemble sans savoir où il mènera, avec comme seul point d'ancrage pour le questionneur, de s'installer pleinement dans le présent de l'échange. Il faut accepter la possibilité qu'un tel dialogue puisse déboucher sur une prise de conscience libératrice, sur un éclaircissement partiel -ou sur rien, une impasse ou une absence de compréhension qui se résoudra peut-être plus tard. Car il faut faire confiance en la sagesse et en la capacité innée du participant au programme : il est le seul expert capable de faire émerger la réponse qui est déjà en lui. Notre rôle, c'est simplement de l'accompagner avec compassion, en se mettant pleinement à son écoute, en demeurant vigilant à ce qui se passe à ce moment entre lui et en nous. Ce rôle de « guidage » implique de pouvoir s'observer et l'observer en position « méta », avec une distance permettant d'analyser la situation qu'on est

en train de vivre pour savoir, à chaque instant, où orienter éventuellement sa démarche, quel chemin emprunter. C'est la mise en pratique, ô combien difficile, de cet art maïeutique qui respecte notre ignorance de base, qui m'a intellectuellement séduit, et qui continue à me motiver pour continuer à enseigner. Osez engager avec vos proches de tels dialogues, sans enjeu de résultat, ouvert juste à l'exploration d'un domaine ou d'une question !

Pour aider à tenir un tel dialogue exploratoire, Florence propose de se représenter comme si on se tenait en arrière-plan de l'histoire qu'on écoute, en regardant les multiples embranchements qu'elle peut emprunter, et en restant branché sur les sensations corporelles et émotions qu'on ressent de manière empathique. Si on note des silences, moments d'hésitation, signes verbaux ou non verbaux significatifs, c'est le moment d'inviter la personne à explorer ce qu'elle ressent sur le moment comme sensation corporelle, émotions ou pensée, et sur ce qu'elle peut en tirer comme enseignement. En cas de doute, il ne faut pas hésiter à demander des éclaircissements sous une forme non intrusive : « Je ne suis pas sûr d'avoir bien compris, je ne suis pas clair avec ce que tu dis ». Le dialogue exploratoire est ainsi une découverte mutuelle, ou auto-découverte, où chacun se réajuste au fur et à mesure, dans une relation douce, bienveillante et empreinte de curiosité.

Kabat-Zinn pratique souvent ces dialogues avec une forme d'humour incisif et parfois provocateur que j'apprécie, en indiquant des débuts d'enseignement possible et en allant souvent plus loin que Florence qui se contente d'être non directive, plus proche du Protocole exploratoire. Il est alors proche de la maïeutique socratique qui vise d'abord à déstabiliser la fausse posture de savoir de son interlocuteur, pour l'inciter à chercher autrement, ou plus profondément. Lorsqu'il investigate la souffrance de son interlocuteur, il demande en général comment la personne travaillait ou vivait avec cette situation difficile dont elle lui parle, quelle relation elle entretient avec elle. Comme le fait Florence Meyer, il demande souvent si elle était consciente, pendant qu'elle souffrait, d'une émotion particulière, d'une sensation dans le corps, et si oui quelle relation avait-elle avec cela ? S'il y avait des constructions mentales, des volontés d'être différent, meilleur, de mieux faire ou autre, il le fait remarquer, et invite à juste revenir au moment présent, sans rien chercher ni rien ajouter. Si, après ce dialogue exploratoire, l'expérience demeure malgré tout difficile à vivre, Kabat-Zinn cherche par contre à décentrer le propos ou à relativiser, en demandant par exemple s'il y a eu d'autres moments plus calmes. Il invite alors à réfléchir à ce qui était expérimenté dans un tel moment, pour indiquer peut-être une autre voie de solution possible.

A une personne qui répond à la question « Pourquoi êtes-vous là ? », qu'elle est venue pour elle-même, parce qu'elle est en souffrance, il demande « Qui souffre ? » « Moi » « Etes-vous vraiment sûre que vous êtes celle qui souffre ? » « Je ne sais pas » « Etes-vous celles qui souffre, ou celle qui a besoin de souffrir, ou autre chose encore ? » Une autre participante avoue sa culpabilité d'avoir laissé sa famille, car elle a appris depuis que sa petite fille est tombée malade la veille. « C'est un exemple de ce que vous êtes venue chercher : tout change, souffre, indépendamment de nous, même quand on n'est pas là, il faut l'accepter, faire avec, prendre soin de soi, et choisir. »

A quelqu'un qui lui confie de manière timide qu'elle voulait voir qui était Kabat-Zinn en vrai, après avoir lu ses livres, il demande : « Pourquoi voulez-vous me voir, cela ne vous suffit pas, mon livre ? » La personne répond « Non, je voulais vous voir dans la vraie vie » « Vous pouviez regarder ma photo, cela vous coûterait moins cher, vous n'avez pas besoin de dépenser tant d'argent pour cela ! » « Oui, mais ce n'est pas pareil » « C'est pareil. Pour bien moins cher,

vous pouvez regarder ma photo, ou vous-même, c'est pareil ». Après un bref silence, la participante reprend en souriant, comme si elle venait de comprendre quelque chose : « J'ai peut-être aussi envie de me voir moi-même » « Alors c'est entendu, merci ».

Je me prends parfois à rêver que cette méthode puisse s'appliquer à la vie en société et à la politique : l'idéal serait peut-être, à partir du refus des erreurs de notre monde actuel, de commencer à s'interroger sur ce qu'on peut et veut, sans avoir de réponse ou de programme à l'avance, en explorant ensemble les voies qui permettraient de co-construire ensemble le monde de demain, simplement à partir de notre exigence de pleine conscience et de notre présence ici et maintenant.

Limites de la pleine conscience et risques de récupération

Enseigner le programme de huit semaines pendant une dizaine d'années ne m'a pas empêché de garder mon esprit critique. Si son fondement s'inspire du bouddhisme vipassana et zen, la consigne est de ne jamais en parler en cours pour respecter l'aspect laïc du programme. Il en résulte un double discours qui se présente officiellement comme non confessionnel pour se développer de manière soft dans toutes les sphères de la société, tout en insistant de manière pesante en interne auprès des instructeurs pour qu'ils fassent des retraites bouddhistes exclusivement vipassana à l'exclusion des autres mouvements (même le zen), quitte à donner l'impression d'être un mode de recrutement déguisé du mouvement religieux vipassana.

Les mêmes ambiguïtés se retrouvent dans la pédagogie du programme qui reprend ou recoupe sans le dire de nombreuses influences : sophrologie, relaxation pour le body scan, intelligence émotionnelle, neurosciences, Programmation Neuro Linguistique, école de Palo Alto, écoute non directive de Carl Rogers, sans oublier la communication non violente –au point de donner parfois l'impression d'un bricolage à la fois ingénieux et hétéroclite de techniques à la mode. Si cette pédagogie expérientielle et non directive permet à chacun d'intégrer à son rythme les arcanes de la méditation, elle n'en présente pas moins les limites de l'apprentissage fondé sur le seul développement de ses compétences. En occultant les sources bouddhistes, n'apportant pas d'enseignements ou d'éclairage théorique ou sotériologique dévoilant la finalité et le sens de ce qu'on pratique, la plupart des participants en reste hélas à un simple apport de bénéfices personnels et à une quête de mieux-être purement subjectif. La pleine conscience est alors intégrée dans les courants dominants du développement personnel qui doit permettre à l'ego de s'épanouir au mieux de ses capacités, sans remise en cause ni de son ego, ni de la société à laquelle il faut apprendre à s'adapter de la manière la plus souple possible.

A force d'insister sur le développement de ses propres compétences, sans vision philosophique et libératrice plus large, la pleine conscience risque de charrier une nouvelle idéologie qui l'éloigne bien loin de sa source bouddhiste et de son pouvoir de remise en cause radicale de sa vie. C'est le cas pour beaucoup d'enseignants et d'enseignements américains qui déploient le programme Mbsr d'une manière dans laquelle il est facile de voir l'influence du protestantisme anglo-saxon, des quakers et des télévangélistes. L'ethos protestant se retrouve dans l'insistance mise sur la toute-puissance de l'homme et sur les pouvoirs de l'esprit, capable de gérer et dominer sa vie comme les éléments de la nature, en étant naïvement persuadé que si on est chrétiennement bon ou en pleine conscience dans notre vie quotidienne, on en sera récompensé et tout nous réussira forcément. On retrouve l'esprit américain des pionniers Quaker privilégiant l'expérience d'un contact direct avec Dieu (ici la pleine conscience), voulant prouver que si on a une vie vertueuse, avec une vision optimiste de la vie comme un Tout qu'on accepte avec

gratitude, on obtiendra en récompense une vie heureuse et une bonne santé -statistiquement avec moins de probabilité de maladies, ajoutent les neurosciences. Les spectacles télévangélistes américains influencent quant à eux inconsciemment la structure même du programme et des retraites mindfulness qui nous viennent des Etats Unis. Immanquablement, on invite au milieu du programme de manière presque manipulateur à se confronter à nos propres zones d'ombre et de souffrance, avant d'en parler en groupe pour retrouver enfin la source salvifique de la pleine conscience qui va nous aider. Remplacez « pleine conscience » par « Jésus vous sauve », vous retrouvez un programme télévangéliste insistant sur la relation directe et émotionnelle à ce qui nous sauve, dans une version soft pour Wasp bienpensant. Cette mindfulness anglo-saxonne verse souvent dans un prêchi-prêcha qui sert finalement à consolider l'ordre établi, en phase avec un capitalisme qui prône la malléabilité, la souplesse d'adaptation sans jugement, au risque de favoriser l'absence de pensée critique. Adapté à la France, cela donne en général des livres que je qualifierai de « gentilletts », souvent pleins de bonne conscience, dégoulinant de bons sentiments, agrémentés d'un soupçon de psychologie positive à la Christophe André ; ou encore, une religiosité diffuse promettant le salut de tous par la pleine conscience qu'il faudrait diffuser et imposer à toute le monde, de l'école à l'entreprise, ce qui me gêne encore plus. Les perspectives bouddhistes, hindoues, chinoises, orientales ou autres de quête de liberté et d'affranchissement de l'ego, semblent alors bien loin !

Toutes ces raisons, ajoutées au fait qu'on retrouve hélas dans les organismes qui représentent la pleine conscience les mêmes enjeux de pouvoir que dans n'importe quel autre groupe politique, les mêmes adeptes convertis qui abandonnent tout esprit critique pour suivre aveuglément leur direction, m'ont persuadé que malgré l'intérêt de la pleine conscience et de son programme Mbsr, on ne peut en rester à une telle pratique « aveugle », non reliée à une source et à un sens profond.

Malgré toutes ces limites, n'hésitez pas à vous initier à la pleine conscience, notamment avec son programme Mbsr. C'est un formidable laboratoire pour se remettre en cause, découvrir puis désobéir à nos propres pulsions, schémas mentaux et comportementaux qui nous conditionnent, une manière de travailler en profondeur sur soi, pendant deux mois. Mais n'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'une initiation à la méditation, d'une porte d'entrée ou d'une fenêtre ouverte sur un paysage beaucoup plus vaste, que vous aurez ensuite tout le temps d'explorer, une fois que vous y aurez pris goût !

Ch 4 : ELARGISSEMENT DE LA CONSCIENCE PAR REINTEGRATION

Ouvrir l'ego à la spiritualité de la pleine conscience et de la Vie

Pré-retraite difficile et recherche d'une dimension plus spirituelle

J'ai ressenti d'autant plus le besoin de ne pas en rester à la pleine conscience qu'à nouveau ma vie personnelle connaîtra des soubresauts et des difficultés me montrant la nécessité, une fois la réponse trouvée au stress et la réintégration de mes émotions effectuée, de ne pas en rester à ce simple plan affectif, et de chercher une dimension plus profonde répondant à la question plus vaste du sens que je voulais donner au reste de ma vie.

Ayant abandonné pendant trois ans toute activité professionnelle, la nouvelle société d'études qualitatives relancée avec mon épouse avait du mal à retrouver des clients. Même avec des entreprises fidèles que nous avons retrouvées, elle connaissait des hauts et des bas, sans jamais retrouver l'hyperactivité précédente. Alors qu'auparavant mes compétences en multi-tâche me permettaient de suivre jusqu'à huit ou dix dossiers simultanément, aidé par une dizaine de psychosociologues, je ne réalisais plus qu'une ou deux études par mois, sans sous-traitance pour être plus rentable : je recrutais les personnes à interroger, m'occupais de l'intendance, réalisais les entretiens individuels, les analysais en grande partie seul avant de réaliser moi-même le rapport. Pendant les périodes sans client, je recommençais bravement à épuiser quelques unes des neuf autres vies du chat auquel je m'identifiais. C'est ainsi que je recommençais des vacances comme professeur de philosophie en terminale, proposais mes services de nègre pour pour des travaux d'écriture, et me faisais même embaucher dans un call center d'enquêtes par téléphone pour arrondir les fins de mois, m'amusant à recommencer ainsi en bas de l'échelle, comme lorsque j'étais étudiant !

Je n'avais plus le feu sacré pour mon métier. Pire : le fait de donner des conseils aux clients, de leur livrer le résultat de mes enquêtes, me pesait de plus en plus. Je me sentais en contradiction profonde avec ce que je faisais, ne souhaitant plus participer à cette société de consommation avec laquelle je m'étais jusque là accommodé en me disant que c'était un mal nécessaire qui me permettait de faire vivre ma famille. Les enfants devenus grands, je n'avais plus ce prétexte. J'avais parfois des hauts le cœur et des nausées au réveil à l'idée de travailler à une meilleure connaissance des consommateurs uniquement pour mieux les illusionner et les forcer à acheter en renforçant les rouages de la société de consommation. Je supportais mal de participer à un ordre social, politique et capitaliste que je rejetais encore plus que jamais.

Je n'attendais plus qu'un événement : atteindre l'âge légal pour partir à la retraite, abandonner enfin le Marketing pour me consacrer à une quête de sens plus profond, développer une activité socialement et humainement plus enrichissante en enseignant la méditation afin d'aider les gens qui en avaient besoin. J'ignorais à l'époque que cela me permettrait en plus d'être mieux armé pour affronter de nouvelles épreuves : celles de la maladie et de la mort, qui se cachent toujours comme en guet-apens derrière tout départ en retraite, comme des charognes guettant leur prochaine proie en humant déjà l'odeur du squelette qui grandit et se dessèche chaque jour un peu plus sous la peau.

Continuation du zen et ouverture à d'autres spiritualités

Conscient des limites de la pleine conscience, j'ai continué à suivre des retraites zen, en m'ouvrant également à d'autres mouvements comme le vipassana, le dzogchen, l'advaita védanta, le soufisme et même des mouvements chrétiens inter-religieux ouverts à cette dimension spirituelle qui existe à mon avis de manière transversales aux grandes religions et traditions de méditation.

Souhaitant cultiver la pleine conscience en la ramenant à sa source, sans prendre forcément le bagage idéologique et la vision américaine qui l'accompagnent souvent en se surimposant à l'intention première de Kabat-Zinn, j'ai d'abord écrit une « *Apologie de l'instant et de la docte ignorance* » sous-titrée « *des sceptiques grecs à la pleine conscience* ». J'essayais à l'époque d'y montrer comment la pleine conscience peut se relier aux bouddhistes bien entendu, mais aussi en Occident à des courants critiques qui vont des sceptiques grecs à Montaigne en passant par Nietzsche et la phénoménologie, en s'enrichissant des critiques radicales du sujet et de l'ego par les « philosophies du néant » de l'école japonaise de Kyoto.

Dans un autre ouvrage, *Spiritualité de la pleine conscience laïque, sans dualité ni frontière* », j'ai tenté après une petite expérience d'illumination lors d'une retraite solitaire dans une petite cabane en forêt, d'explorer cette spiritualité plus profonde à laquelle ouvre concrètement la pleine conscience et toute autre religion. Car il ne faut pas laisser le mot « spiritualité » aux mains des seules religions : il est bien plus profond, désigne originellement le souffle *spiritus* qui est à la base de toutes les techniques de médiation hindoues, bouddhistes, soufis ou autre. A chaque fois, il s'agit de ressentir le mystère de ce souffle, le même et pourtant différent en chacun, qui nous permet de respirer, et d'explorer à partir de là le mystère de la vie et son infinie richesse.

Ne faites pas comme la plupart des gens qui essaient la méditation comme un cours de cuisine, de sport ou de musique, juste pour inscrire une activité de plus dans le champ de leur compétence et pour flatter leur ego. Certes, comme je l'ai montré dans *Ego, non ego, vivre dans la non dualité*, l'ego est utile pour s'adapter aux circonstances tout en préservant son intégrité, mais on n'est pas obligé de s'enfermer derrière ses barrières : on peut défaire ses liens, le laisser se dissoudre dans une sagesse intuitive plus vaste si on est bouddhiste, ou le dépasser vers un au-delà de l'ego si on est hindouiste ou de toute autre religion de la transcendance. La méditation est un outil puissant pour se déconditionner, il est dommage de ne s'en servir que dans la perspective du développement personnel de son « petit moi » et de ses pouvoirs, alors qu'elle peut permettre justement de désobéir aux limites et crispations de l'ego pour retrouver une plénitude plus profonde.

En alternant personnellement des méditations zen et des méditations de pleine conscience, puis en empruntant librement à différents types de méditation avancée bouddhistes ou hindoues, j'ai exploré en même temps des champs nouveaux dont vous pouvez bien entendu vous inspirer vous-mêmes pour distendre peu à peu les limites de votre ego. Méfiant envers le terme de « conscience » qui cache trop souvent une reprise laïcisée de notre vieille conception judéo-chrétienne de l'âme, je préfère parler d'une ouverture de l'ego à une dimension spirituelle plus profonde -celle, tout simplement, de la Vie qui se manifeste partout, en nous et autour de nous.

Cette nouvelle spiritualité de la Vie, qui empreinte autant au zen qu'à la pleine conscience et aux autres grandes traditions, peut se développer en cherchant à intégrer tout ce qui nous

échappe habituellement. Je propose dans la suite de ce chapitre les principaux moyens que j'ai découvert et utilisé pour enrichir et élargir le champ de la conscience: Développez la pleine conscience de vos rêves, explorez les états alternatifs et avancés de méditation qui vous feront accéder jusqu'aux arcanes de l'esprit et de la Grande Vacuité, méditez dans la nature pour retrouver un lien qui vous dépasse, cultivez les vertus du silence méditatif, réconciliez-vous avec la mort en développant la voie du cœur -autant de manières d'étendre le champ de la pleine conscience dans une spiritualité plus large qui permet de retrouver l'essence même de la vie !

Réintégrer sa part nocturne et ses rêves

Explorer les enseignements de ses rêves

Pour déconstruire notre ego et la croyance illusoire que nous avons un moi stable auquel nous avons pris l'habitude de nous identifier, rien de mieux que de travailler sur nos propres rêves. Cela a un énorme avantage : tout le monde rêve la nuit, nous disposons tous, ainsi, d'un matériau renouvelé quotidiennement pour avancer dans la compréhension de notre esprit, de qui nous sommes, comme le dit l'ethnopsychiatre Tobie Nathan connu pour prendre au sérieux les histoires de sorciers et d'esprits rapportés par des immigrants venus le voir en disant que leur âme a été ensorcelée.

Dans son ouvrage sur la *Nouvelle interprétation des rêves*, Tobie Nathan rappelle que le corps est, dans le sommeil paradoxal et dans le rêve, totalement au repos et quasi absent, à l'inverse de l'activité sexuelle et oculaire des paupières qui reste très forte. C'est selon lui le signe que l'esprit ou le psychisme, libéré des contraintes quotidiennes du corps, va en profiter pour « revoir » des événements du passé et de la journée, les revivre et les re-mouliner en essayant de nouveaux agencements qui feront appel à d'autres fragments de mémoire ou d'associations, d'anciens souvenirs enfouis dans l'inconscient. Selon les neurosciences qui vont dans le même sens, le cerveau profite du sommeil pour libérer la mémoire vive des traces de la journée, en sélectionnant les souvenirs qui, retraités, seront stockés dans notre mémoire de fond. Si on apprend à y être attentif, en notant les lambeaux de rêve ou d'images nocturnes qui restent quelques secondes à la conscience au moment du réveil, juste avant de se lever, on peut selon lui découvrir énormément sur soi. Car ces fragments de rêve sont autant d'indications nous dévoilant les résonances ou échos inconscients que notre moi a vécu pendant la journée. Par leurs associations nouvelles, de nouvelles options et modes d'interprétation possible de notre vécu et de nos projets pour le futur, ils nous indiquent souvent de nouvelles possibilités pour le futur, demain, qu'on n'avait pas vu en état de veille. D'où mon idée, et la pratique que j'ai poursuivie pendant des années : pourquoi pas étendre le champ de la pleine conscience jusque dans ces mondes nocturnes, en profitant des techniques d'observation des rêves que j'avais déjà utilisées dans ma jeunesse ?

A 27 ans, parti travailler à New York pour un mois, j'avais lu un livre sur les techniques à la portée de tout le monde pour influencer et contrôler ses rêves, et décidé de l'appliquer sur moi-même. Les leçons en sont simples : il vous suffit de mettre sur votre table de nuit un dictaphone, ou un bloc de papier et un crayon. Dès que vous vous réveillez dans la nuit, conservez les yeux fermés et cherchez à retenir les dernières images de rêve dont vous venez d'émerger. Ecrivez-les ou dictez-les, quasiment en écriture ou dictée automatique, en notant les dernières images

dont vous vous souvenez et en remontant une partie du fil décousu de votre vie nocturne. Avant de vous rendormir, visualisez le rêve que vous souhaitez vous programmer.

Je voulais à l'époque parvenir à rêver que je m'envolais pour me promener au-dessus des gratte-ciels de New York. Une semaine avant la fin de mon séjour, j'avais enfin réussi, et je me réveillais soudain en plein émerveillement : je volais au-dessus des gratte-ciels, me faufilant entre l'Empire State, le Chrysler building et les tours de Times Square ! Preuve qu'il est possible, non seulement de reprendre conscience et possession de ses rêves, mais même de les influencer ! Sans aller, comme à l'époque, jusqu'à vouloir programmer les rêves que je souhaitais réaliser, ce qui me semble aujourd'hui dénoter une volonté de contrôle et de pouvoir qui ne m'attire plus guère, j'ai repris trente ans plus tard l'habitude de ne pas ouvrir les yeux avant de re-visualiser en pleine conscience les dernières images dont je me souvenais, en tirant le fil des images précédentes, jusqu'à retrouver et reconstituer le rêve dont j'émergeais à peine. C'est une méthode pleine d'enseignements qui vous apprend à revoir ce que vous avez vécu dans la journée à l'aune de ce que vous avez peut-être craint ou désiré sans même vous en apercevoir.

« Rêve à la limite du cauchemar, au point de me réveiller brusquement. Je cours dans la rue, puis dans les couloirs du métro, dans le RER et l'aéroport pour attraper un avion où je dois rejoindre ma femme que je connais depuis à peine un mois. Je suis angoissé : je suis trop en retard, je n'y arriverai pas ! Quand j'arrive aux douanes, on me dit que mon passeport n'est pas en règle. Je panique et me réveille. En associant, je vois à un premier niveau manifeste, ma crainte de perdre dans le futur Claire, ma future femme avec laquelle je suis en train de commencer une nouvelle histoire. Mais de manière latente, j'y vois aussi vu un désir obscur de ne pas y arriver, comme une culpabilité latente ou une autopunition, une peur peut-être de ne pas être à la hauteur. »

Les rêves vous apprennent souvent quelques chose, même s'il faut parfois décoder quel personnage se cache de manière latente derrière le masque manifeste d'une autre personne.

« Je suis assis en méditation pendant une longue journée de pratique zen. J'apprends qu'une de mes voisines est en train de mourir dans la pièce à côté. Paniqué, je cherche des yeux les personnes avec qui je l'ai vue venir, pour leur dire d'aller la voir et de la soutenir. Je ne vois personne, je me sens de plus en plus angoissé. Jusqu'au moment où je me retrouve moi-même dans la pièce pour lui tenir la main. Elle me sourit et meurt, apaisée. En association libre, j'y vois encore une fois de la culpabilité, une manière de me faire sentir que, peut-être, je voudrais être plus présent à soutenir ma mère en train de mourir, plutôt que prendre du temps pour moi. »

Les rêves poursuivent, dans le travail nocturne de l'esprit, tout le flux de souffrances, désirs ou culpabilités vécus dans la journée, avec probablement une vertu thérapeutique d'auto-guérison qui leur permet de s'évacuer ; comme une bobine qui profiterait du repos pour se dévider, ou une carte mémoire qui s'effacerait pour redevenir vierge, en permettant à des pulsions agressives ou sexuelles de se manifester enfin comme l'avait bien vu Freud. C'est ce que je noterai bien plus tard dans mes carnets.

« Après les attentats contre le journal Charlie, je me vois dans la peau d'un terroriste qui évite les barrages policiers pour aller tuer ma cible. Je me retrouve dans l'appartement de la famille où j'enseigne la Pleine conscience aux enfants, avec comme mission de tuer leur mère qui ne peut s'empêcher de parler fort au téléphone pendant mes cours. Je sors fébrilement les différentes parties de ma kalachnikov...pour m'apercevoir, effrayé, que je n'ai pas le mode d'emploi et ne sais pas monter les différentes pièces ! Flash, sentiment de libération et de soulagement : je n'ai plus besoin de les tuer... D'autres fois, je suis étonné de voir des images érotiques et de brusques montées de désir surgir pour des femmes inconnues, parfois même pour des amies. »

Si vous notez soigneusement vos rêves, vous verrez qu'ils vous envoient parfois des messages sur votre propre avancée spirituelle, comme si l'effet positif des méditations diurnes commençait à poindre désormais dans l'univers de vos rêves

« En me réveillant en pleine nuit, je revois poindre de vieilles terreurs nocturnes. Je me surprends dans mon rêve à me dire c'est le moment où jamais de penser à l'impermanence. Entre rêve et sommeil, je vois alors ma terreur nocturne s'évanouir, comme un fantôme qui me quitte. A la place, un sentiment libérateur de joie me saisit et m'emporte dans des espaces purs, indicibles de félicité... Une autre fois, alors que j'hésitais la veille à aller faire une retraite dans un nouveau monastère zen à La Demeure sans Limites que je venais de découvrir, ou à La Gendronnière où j'avais l'habitude d'aller mais qui devient de plus en plus ritualiste sous l'influence des japonais, je rêve que nous allons avec ma femme et une amie en voiture rejoindre une session au château de la Gendronnière. Au moment d'entrer dans la forêt qui permet d'y accéder, brusque crise d'angoisse, je me demande ce que je fais là, alors qu'on m'attend à La Demeure sans Limites. Ma femme me dit que j'ai juste le temps de me rendre à La Demeure Sans Limites, à 400 kilomètres de là. J'y fonce, soulagé d'avoir pris cette décision. »

Je suis fasciné par la capacité de l'esprit, en plein sommeil, à raisonner, élaborer des réflexions, se lancer dans des discussions et argumentaires parfois philosophiques ! Preuve, encore une fois, qu'il ne s'agit pas d'une faculté supérieure de l'esprit, mais d'un mécanisme cérébral qui ne cesse de créer et projeter du sens sur tout ce qu'on vit, et qui continue à faire, même pendant le sommeil. Ainsi j'ai souvent rêvé que j'étais en pleine discussion philosophique avec Sartre, Heidegger ou d'autres philosophes.

« Cette nuit, je philosophais sur les paradoxes de Nagarjuna qui nie le mouvement en disant qu'il ne peut y avoir de marcheur qui marche, pas plus qu'il n'y a de marche en train de se faire. J'explique que c'est la même négation du mouvement par le philosophe grec de l'Antiquité Zénon d'Elea. Comme on me demande d'expliquer, je donne la preuve au paper-board que, pour qu'une flèche lancée atteigne la tortue, elle doit parcourir d'abord la moitié de la distance, et donc la moitié de la moitié, etc, à l'infini, donc sans jamais l'atteindre. On me demande si Zénon est du côté de l'être ou du non être, avec ce genre d'argument ? Je réponds qu'il est du côté du non être et donc du devenir héraclitéen -et juste à ce moment, je me réveille en train de m'autocorriger dans le rêve : l'argument de Zénon peut tout aussi bien témoigner de la plénitude de l'être parfaitement immobile de Parménide qui n'a pas besoin de bouger, comme Marcel Conche l'a montré dans son livre que j'avais lu la veille ! »

A force de noter mes rêves, j'en viens à me dire que finalement il n'y a peut-être pas une si grande différence entre le monde de la veille et le monde du rêve, et que le mode de fonctionnement de l'esprit qui nous semble si bizarre dans les songes, est peut-être le même que celui qui nous guide dans la vie concrète. Dans les deux cas, notre organisme réagit perpétuellement aux stimuli, capte des infos, les traite de manière plus ou moins cohérente, nous envoie en retour un flux d'émotions et de signaux d'alerte sur lesquels notre cerveau brode et surimpose un sens, secrète un flux continu de pensées. Ce mode de fonctionnement de notre esprit est simplement canalisé dans la vie concrète par les urgences de l'action et de l'adaptation perpétuelle au monde, ce qui lui donne un aspect plus ordonné et rationnel.

L'une des leçons qu'on peut en tirer, c'est que nous ne pouvons-nous identifier à nos pensées qui sont simplement un mécanisme de codage interprétatif de notre vécu, en état de veille ou même de sommeil et de rêve. Mais alors qui suis-je, qui êtes-vous, si nous ne sommes pas nos pensées ? C'est la grande question, vertigineuse ! Le second enseignement, c'est que l'état de veille ou de sommeil ne sont pas peut-être fondamentalement pas plus différents que le *samsara* et le *nirvana* pour les bouddhistes, la vie et la mort pour les hindouistes. Les frontières de notre moi auquel nous nous identifions en état de veille sont purement illusoire, cachant ce mouvement perpétuel de notre esprit dans le rêve comme dans la vie active. Heureusement, ce

flux mental peut s'arrêter ou se suspendre lorsqu'on glisse dans le sommeil paradoxal ou dans des états méditatifs profonds, dans ce grand vide apaisé et bienfaisant de la non pensée.

La méditation peut vous aider à prendre conscience de ce phénomène, en restant sur la frange ou le fil ténu entre veille et sommeil, où il est loisible d'observer ce mouvement éphémère des images de son esprit en train de se former et de se défaire perpétuellement. Une expérience méditative de pleine conscience fascinante, accessible à tout le monde.

« C'est amusant de voir comment, en cherchant à rester conscient juste au moment où on se sent glisser dans le sommeil, on peut prendre conscience d'un mouvement très rapide d'images qui ont à peine le temps de se former et de passer, sans avoir le temps de s'unir dans une trame narrative qui va raconter une histoire en leur donnant un sens plus ou moins cohérent. A peine l'attention en état de latence semi-consciente se porte-t-elle sur ces débuts d'image, qu'elles pâlisent et se dissolvent aussitôt, comme des photos qui commenceraient à être développées dans un bain acide et qui, brusquement, disparaîtraient parce qu'on a ouvert la porte du laboratoire de la conscience. Lorsqu'un rêve structuré va enfin nous emporter, on peut encore sentir des images plus profondes émerger de notre inconscient –avant d'y sombrer enfin/ »

Chaque matin, mes méditations commencent désormais en tentant de retrouver le fil fragile des images nocturnes qui peuvent encore rester dans ma mémoire, juste avant qu'elles ne s'évanouissent.

« Ce matin, c'étaient de plaisant et amusantes images érotiques. J'étais professeur, avec d'autres collègues nous marchions dans une ville inconnue, et assistions par hasard à un spectacle de rue qui, par la magie du rêve, se continua dans une taverne ou cave voûtée. La fille qui vint sur scène était l'une de nos élèves, le spectacle se transforma aussitôt en spectacle de fin d'année auquel nous assistions. Sauf qu'au lieu de la séance traditionnellement ennuyante de ce genre de manifestation, la jeune femme commença à prendre des postures alanguies et provocantes, murmurant d'une voie chaude que nous allions voir ce que nous allions voir, laissant deviner un déshabillage prometteur. Aussitôt les collègues se récrièrent, on ne pouvait laisser continuer ! J'eus tout juste le temps de reconnaître, dans la belle créature de mes songes, l'héroïne sulfureuse d'une sorcière nazie emprunté au roman policier que je lisais la veille, qu'aussitôt elle s'évanouit dans les volutes des songes.

'aime renouer ainsi le fil de ces images qui traînent encore le matin aux frontières de la conscience, comme des dépôts au fond d'un verre qu'on tenterait de recueillir et d'analyser pour pouvoir, ensuite, boire une eau claire et purifiée, en commençant la journée avec un esprit lavé de ses scories nocturnes. Ensuite, je peux progressivement revenir au moment présent, assis en posture de méditation, en me recentrant sur ma respiration. C'est le moment de s'ouvrir à cette nouvelle journée qui s'amorce, comme une nouvelle vie ou aventure dont je tente d'hummer la saveur particulière. »

A force de vous familiariser avec cette autre vie nocturne de votre psychisme, vous acquerez progressivement une acuité et une sensibilité à d'autres états de conscience alternatifs. Parfois, des expériences étranges se produiront, sans savoir si elles sont réelles, ou de l'ordre d'un songe illusoire.

« Je me suis réveillé effrayé, en me souvenant des dernières images d'un cauchemar où on m'avait ouvert les veines afin de me saigner. On m'avait vidé le corps de son sang et de sa chair, en ne laissant qu'une enveloppe corporelle vide. Mais que suis-je, qui suis-je, me demandais-je à la fin de ce cauchemar, si je ne me réduis pas à être cet écorché vif ? Je me réveille en sursaut en ayant l'impression qu'on va me remettre du sang dans mon enveloppe charnelle décharnée et vide. Je pense aussitôt à la formule de Platon qui comparait le corps au tombeau de l'âme ; puis aux auteurs gnostiques qui comparent souvent le corps à un sac de peau vide, en disant qu'on ne se réduit pas à ce simple sac de peau. Avant de me souvenir enfin éveillé que quelques semaines auparavant, nous avons été invités à tuer un cochon, puis à le débiter, en glissant le sang frais de la bête dans les boyaux et intestins qui lui en avaient été retirés auparavant. Etrange proximité d'une expérience presque mystique et terrifiante de ne pas se réduire à la prison de son corps, avec un vieux rituel barbare qui amène à dépecer un cochon pour en faire du boudin et de la viande.

Hier, en dormant à Rennes dans les combles d'une vieille demeure seigneuriale en mauvais état, j'avais remarqué dans la chambre une forte odeur de souris morte, et sous deux carreaux disjoints du sol, un trou par lequel les rongeurs devaient probablement passer. La maîtresse de maison avait fini de m'inquiéter en me chuchotant d'un air énigmatique : « On est en bas, s'il se passe quoique ce soit, ou que tu as un problème, tu peux crier, on t'entendra. Je m'endors en entendant les craquements de bois du parquet. Au milieu de la nuit je me réveille en sursaut, avec l'impression que quelque chose, fantôme ou autre, essaye de faire glisser ma couverture et de me tirer par les pieds. Je décide de respirer en pleine conscience et de renvoyer cette forme de présence néfaste à son néant sans plus faire attention à elle. Je m'accroche à mon lit, mets même des boules Quiès pour cesser d'entendre les bruits de la maison. Et étrangement cela marcha ! Je me rendormis du sommeil du juste jusqu'au lendemain matin, où mes deux hôtes me dirent qu'ils avaient très mal dormi et entendu des bruits, sans plus de précision, en semblant étonnés de mon bon sommeil. De l'usage inédit des boules Quiès contre les fantômes... »

Méditer au sein de ses rêves

J'apprendrai plus tard, lors d'un week-end partagé avec des bouddhistes tibétains Dzogchen et avec le père Benoît engagé dans le zen et les échanges inter-religieux, qu'il est possible d'aller plus loin que ce travail sur ses rêves, en passant à un degré spirituel plus élevé. Dans les deux traditions, tibétaine et contemplative chrétienne, on distingue en effet quatre étapes de travail possible sur le rêve.

Le premier degré consiste à recueillir leur aspect manifeste, en s'entraînant à s'en souvenir dès que la conscience se manifeste à nouveau. Le second niveau consiste à chercher leur sens psychologique latent comme dans les passages précédemment cités, en réfléchissant aux éléments du passé qui ont été réactualisés et reconditionnés dans le rêve afin de trouver une solution aux conflits karmiques inconsciemment vécus, le rêve permettant alors de réparer ou comprendre les événements ou difficultés rencontrés d'une nouvelle manière libératrice.

Le troisième stade invite à porter plus spécifiquement son attention sur les songes qui contiennent peut-être un message supplémentaire permettant d'avancer spirituellement, lorsqu'on a l'impression qu'ils sont envoyés par des esprits animistes positifs ou négatifs pour Tobie Nathan, par des anges gardiens ou saints protecteurs dans le christianisme, par des guides venant des Terres pures ou des démons dans le bouddhisme tibétain -ou par le germe d'éveil et de sagesse potentiellement présent au fond de notre inconscient comme je serais plutôt porté à le penser, et comme en témoigne le renier rêve cité et vécu à Rennes.

Il existe un quatrième stade, exploré par le yoga du rêve et par les pratiques ésotériques sur les songes attribuées à Padmasabhava qui diffusa le bouddhisme au Tibet. Des exercices spirituels préalables permettent tout d'abord de prendre conscience de la fragilité de la vie, de son aspect illusoire, en cultivant la compassion pour ce monde plein de souffrances, et un désir profond d'éveil qui nous permettra d'atteindre enfin la « claire lumière » au fond de notre esprit. On peut alors, juste avant de s'endormir dans la bonne posture, répéter son vœu de rentrer consciemment dans le rêve : « Je souhaite et veux me réveiller dans le rêve ! Je souhaite et veux contempler la véritable nature de mon esprit, qui se cache derrière les illusions du rêve ». Avec de l'entraînement, il est de plus en plus possible de devenir conscient au sein de son rêve, puis de décider de l'orienter non pas vers la réalisation de souhaits profanes comme j'avais déjà appris à le faire, mais vers le but spirituel de découvrir le fond lumineux et vaste de sa conscience, en méditant ainsi au sein même de son rêve !

« Pendant la soirée où nous pratiquons le yoga du rêve, je parviens à maintenir le fil de ma conscience le plus longtemps possible, juste avant de sombrer dans le sommeil. J'en ressors quelque temps plus tard, avec un flash d'éveil et de conscience. Je vois les images du rêve apparaître et disparaître, en prenant conscience simultanément que ce sont des illusions projetées par mon propre esprit, comme dans un

dédoublément. Puis je vois le tout s'évanouir dans une lumière de plus en plus blanche. Les murs et contours de l'abbaye et de la salle où nous nous trouvons s'estompent à leur tour, puis s'effacent, me laissant dans une grande lueur blanche.

Alors surgit le grand doute : et si ce que je crois être la réalité ultime, cette lumière pleine qui irradie dans toutes les directions, n'était comme le reste qu'une création de mon esprit, une illusion de plus, entretenue par l'auto-hypnose de l'avoir imaginée et souhaitée auparavant ? La magie est rompue, je sors du rêve et de la méditation pour me retrouver bêtement allongé sur le côté droit, au milieu d'autres méditants, dont certains dorment en ronflant.

Par contre, lors de la marche méditative que je ferai seul par la suite dans le parc de l'abbaye, je repense et revis l'expérience, pour mieux l'investiguer. Et soudain, au milieu de mon doute, j'entends une voix interne qui me dit : « Mais qui est en train de penser cela, ? Qui, ou quoi, est en train de douter ? » Je sursaute en comprenant que ce « moi » qui doute est mon propre petit moi qui s'arc-boute pour tenter de comprendre et tout contrôler. J'en ai envie de rire ! C'est comme un rideau qui se déchire, il n'y a plus rien ni personne pour répondre à la question. Vertige. Et devant moi, soudain, juste le paysage du jardin ; et l'abbaye ; et l'espace vaste au dessus ; et autour. Partout, je pressens et ressens enfin cet immense espace qui englobe tout, l'environnement, la nature –et (moi)... !

Méditer de nouveaux états de conscience et d'éveil

A l'écoute des états de conscience alternatifs qui émergent spontanément

En travaillant sur vos rêves, vous commencerez à relativiser vos états de conscience habituels et à découvrir qu'il y a une graduation quasi infinie d'états de conscience entre la veille et le rêve, mais aussi au sein même de la méditation. Vous découvrirez des états alternatifs de conscience marqués par la joie, une paix profonde, parfois par des craintes ou angoisses qui s'évanouiront aussi vite qu'elles sont arrivées. Explorez la richesse de ces états intérieurs avec curiosité et sans à priori quand vous méditez : c'est probablement, comme ce fut le cas pour moi, le début ou la manière d'accéder à des expériences plus spécifiquement spirituelles de déconditionnement ou décollement de la conscience de ses supports habituels.

Lorsque vous rencontrez une expérience intéressante –souvenir, illumination, émotion forte ou éclair de compréhension soudaine, prenez l'habitude de décrire cette expérience et de la retraduire le plus fidèlement possible. Vous allez peu à peu cartographier ainsi le paysage de vos états intérieurs, et découvrir éventuellement quels états de conscience alternatifs vous avez expérimenté, en voyant s'ils correspondent à des états d'éveil progressif.

L'un des états alternatifs de conscience qu'on peut rencontrer assez fréquemment concerne l'impression d'un décollement ou d'un début de sortie de son corps.

« Hier soir, avant de m'endormir, pendant que je pratiquais le bodyscan, j'ai eu une impression soudaine de décollement de la conscience au-dessus de mon corps, avec une impression de dédoublement qui me faisait visualiser d'en haut l'ensemble de mon corps inerte, comme un cadavre. J'avais la sensation d'être moi-même un corps énergétique subtil flottant au-dessus de mon corps charnel, de manière plutôt agréable et apaisée. J'ai respiré plusieurs fois profondément pour le faire redescendre et pour me ré-ancrer dans mon corps réel, en ressentant la masse corporelle reprendre sa densité. Une drôle d'impression, plutôt impressionnante !

Ce matin, à la fin du balayage corporel que je réalisais, et alors que je faisais circuler le souffle le long du corps, pénétrant à l'inspiration par la plante des pieds pour remonter jusqu'au sommet de la tête avant de ressortir à l'expiration par le chemin inverse, j'ai ressenti peu à peu mon corps s'alléger, devenir presque transparent. Cette impression étrange de lévitation, du corps qui s'allège et décolle doucement du sol correspond bien à ce que Kornfield décrit comme l'un des premiers signes des états avancés de méditation. Le fait d'avoir pratiqué mon bodyscan sur le toit d'une terrasse dans le midi de la France, avec beaucoup de vent, a certainement facilité ce début d'envol ! Toujours est-il qu'en ouvrant les yeux

et en me redressant, j'ai eu un petit vertige, comme l'impression de me trouver soudain dans le ciel bleu qui m'entourait de toutes part »

Je continuerai à connaître de telles expériences, pendant des méditations où je ne souhaitais ni n'attendais rien de particulier. A chaque fois, il s'agira d'expériences reliées à des lieux ou à des circonstances particulières qui servent probablement de déclencheur, ouvrant un accès soudain à des états alternatifs de conscience qui sont toujours marqués par une qualité de présence où les frontières du moi semblent s'abolir.

« Après avoir fêté la nuit précédente la majorité de notre fille, juste avant d'envoyer mon dossier de retraite, j'ai connu au début de ma méditation matinale une impression de libération, d'allègement des tâches et obligations sociales qui avaient été les miennes jusque-là. Avec l'impression joyeuse d'accéder à ce quatrième âge de la vie de la philosophie hindoue où, après avoir été enfant, jeune adulte, parent ayant rempli ses obligations familiales et sociales, je pouvais enfin replier les feux en moi-même, en me sentant incroyablement léger, comme prêt à prendre enfin mon envol. »

Fréquemment, ces états alternatifs de conscience non provoqués font découvrir des sentiments de joie, de sérénité et de plénitude pendant lesquels vous avez l'impression « que votre moi se dilue, perd ses frontières habituelles pour se fondre dans un espace plus vaste. Parfois, un seul de ces états demeure ; d'autres fois, je me sens passer de l'un à l'autre, comme en témoigne cette note.

« Ce matin, j'ai connu une méditation étrangement belle. J'étais, d'emblée, dans un état apaisé et gai, avec très peu de surgissement de pensées ou de sensations internes ou externes. Même la posture ne me faisait plus mal, ou plutôt je ressentais bien ma posture, avec ses douleurs habituelles, mais sans que j'en sois affecté comme c'est si souvent le cas pour moi qui ne suis pas spécialement souple ! J'ai senti mon état s'élargir en sentiment de joie profonde, mais sans excitation ou impression de ravissement comme cela m'était déjà arrivé. Cette fois ci, c'était juste un sentiment de joie qui montait du plus profond de moi, irradiait et m'enveloppait entièrement.

Cette joie profonde s'est insensiblement transformée en un état de sérénité et de quiétude apaisée, vaste, avec l'impression de flotter comme dans un espace large et dilaté au-delà des frontières corporelles habituelles. C'est alors que j'ai eu l'impression que cet état de conscience se détachait de mon corps, comme si je larguais les amarres. J'étais devenu un espace vaste et serein de conscience, dans lequel je voyais mon corps flotter comme en transparence ou en arrière-plan. J'avais l'impression d'en voir des segments réduits à l'essentiel, bouts de jambe, de bras, de torse, de crâne, qui s'estompaient jusqu'à disparaître progressivement. C'était l'une des premières fois que l'impression d'une dématérialisation de la conscience se déroulait avec une telle intensité, en me laissant me fondre en un champ vaste et serein débordant de toutes parts le corps, ou plus exactement le soutenant et l'accueillant, le dédoublant comme une peau ou un plasma qui se décollerait du squelette du corps, tout en lui étant indissolublement lié.

Ce champ ou espace intérieur de sous-bassement de la conscience s'est lui-même peu à peu fondu en impression de dilution dans un espace encore plus vaste, espace infiniment dilaté, dont j'étais incapable de savoir s'il était interne ou externe, comme si ces deux dimensions étaient fondues en un seul champ cosmique unique d'où rayonnait un amour bienveillant, sans limite. »

Tout en étant attiré par ces expériences étranges, je conserve mon esprit critique quant à l'interprétation qu'on pourrait être tenté d'y projeter. Car il est difficile de savoir s'il s'agit réellement d'états de conscience « purs » libérés de leurs conditionnements habituels, d'un délire de l'imagination, d'un rappel d'anciens souvenirs enfouis dans sa conscience, ou encore d'un codage culturel opéré par une conscience désorientée qui plaque aussitôt un modèle culturel sur notre vécu, comme en témoigne cette autre expérience où les réminiscences de Dante sont impressionnantes.

« Ma méfiance quant à l'interprétation des états dits mystiques, qu'il faut prendre comme ils se présentent, ne les empêche pas de se manifester : elle permet de les vivre et de les accepter, sans les surinterpréter en se figeant dans un dogme ou une croyance. Hier, lors de mon zazen matinal, j'ai eu

L'impression de voir s'ouvrir en moi un espace vaste. L'espace au sein duquel je flottais ainsi s'est soudain creusé, approfondi en s'enfonçant lentement, toujours plus profondément vers le bas. J'ai eu l'impression d'une spirale, de cercles concentriques qui s'ouvriraient successivement et de manière vertigineusement sous moi, en me disant en même temps qu'ils étaient comme les cercles de l'Enfer de Dante. Je n'avais ni peur, ni envie d'y plonger ou de m'en approcher, juste une curiosité fascinée. Et puis, comme avec un mouvement de caméra, mon regard s'est orienté vers le haut, où d'autres cercles plus lumineux semblaient s'ouvrir, avec une luminosité de plus en plus forte.

Tandis que je m'efforçais de me recentrer sur moi-même, sur mon corps et sur ma respiration, la scène s'est lentement estompée, comme si les projecteurs s'éteignaient, et je me suis retrouvé... seul, en zazen, dans la petite cabane où je médite, étrangement apaisé, vaguement nostalgique. En y réfléchissant maintenant, je me dis que je n'aurais jamais eu de telles images si je n'avais lu la Divine Comédie il y a quelques années, que j'ai beaucoup aimé, et dont des réminiscences visuelles me revenaient, en se surimposant à l'expérience pure de la méditation, et en me soufflant en quelque sorte un sens, des interprétations possibles. Comme si le cerveau, désarmé lorsqu'il est confronté à l'expérience pure, se mettait à paniquer, à chercher un sens à tout prix, en établissant des connexions aléatoires, plus ou moins délirantes...

Ces états de conscience alternatifs peuvent se produire assez rapidement pour certains participants. Dans mes groupes Mbsr, il arrive que ceux qui ont une sensibilité forte et une pratique assidue découvrent avec étonnement et parfois émerveillement de telles expériences.

« Dans mon groupe du mercredi matin, Evelyne me confie avoir connu chez elle lors de ses méditations quotidiennes des expériences étranges où elle se voyait flotter légèrement au-dessus de son corps, dans un état de bonheur étonné. Je lui réponds que ce sont des états d'altération de la conscience et de dissociation du corps et de l'esprit, qu'on ne les cultive pas mais qu'on peut observer avec curiosité lorsqu'ils se produisent. L'essentiel est de chercher à resynchroniser ensuite le mental et l'esprit, dans ce corps-ci et sa posture, ici et maintenant, lequel corps s'en trouve alors comme transfiguré et d'autant plus plein de cette présence. Lors d'une autre session. »

Parfois ces expériences peuvent toutefois être plus difficiles à vivre, voire être franchement désagréables en réveillant d'anciens traumatismes et souvenirs douloureux. D'où l'intérêt d'être accompagné par un formateur expérimenté qui pourra entamer un dialogue exploratoire pour comprendre ce qui s'est passé

« Je guide une méditation dans le groupe du jeudi soir. Je vois Naïma qui était arrivée sereine et joyeuse basculer légèrement sur sa chaise, puis de plus en plus fort. Elle fait soudain un malaise, se lève et part se rafraîchir en faisant quelques pas. Elle m'expliquera à la fin de la séance, en dialogue exploratoire individuel, qu'elle s'est sentie envahie par une vague de chaleur montant de la tête aux pieds, puis par un vertige, comme un vortex qui la happait et l'amenait à basculer dangereusement de droite à gauche, d'avant en arrière, jusqu'à un point insoutenable où elle avait été obligée de se lever d'aller se rafraîchir pour ne pas s'écrouler.

Dans le dialogue exploratoire que nous mènerons par la suite en dehors du groupe, elle prend conscience tout d'abord que le changement de salle à la dernière minute l'a déstabilisée : elle s'y sentait inconfortable, mal assise sur une chaise dont elle n'avait pas l'habitude, avec un sentiment d'oppression ou de danger car le plafond était bas. Cela peut expliquer l'inconfort et le début de malaise, mais cela ne suffit pas à expliquer ce qui s'est passé. Je l'invite à continuer son investigation. En laissant le jeu des associations se faire, elle se souvient soudain d'une scène qui l'avait marquée, petite, dans son pays du Maghreb d'origine : elle avait été prise au milieu d'une tornade, s'était sentie ballotée tremblante dans tous les sens. Elle avait réussi à rester droite au milieu de la tempête. A la surprise générale, lorsque la tornade était partie et que tout le monde la croyait envolée ou balayée, on l'avait retrouvée vivante, saine et sauve. Aujourd'hui, elle eu la même impression de menace déstabilisante, de se recentrer sur son axe vertical pour tenir bon, en sentant ce dernier menacé comme par un cyclone. Pour la beauté de l'histoire, lors de l'exercice suivant d'écriture automatique, elle se surprendra à voir sa main tracer des mots et écrire en arabe, ce qui ne lui était pas arrivé depuis son enfance. Preuve que même des expériences étranges de vertige, bouffée de chaleur et malaise apparemment irrationnels peuvent s'expliquer, en renvoyant à des souvenirs engrammés dans le corps, qui se réactualisent parfois violemment. »

Si la méditation permet d'accéder parfois à des états de conscience altérés, ceux-ci peuvent s'avérer positifs, mais aussi négatifs et angoissants, comme en témoigne la roue de l'existence tibétaine qui montre bien qu'on peut s'incarner à tout moment dans le monde enivrant mais trompeur des dieux, ou au contraire dans les mondes angoissants des fantômes faméliques ou dans les univers terrifiants des démons colériques. A chaque fois qu'un tel événement, heureusement rare, se produit, j'invite d'abord à se calmer et à retrouver sa zone de sérénité grâce à la respiration, puis s'ils le souhaitent à investiguer ce qui s'est passé, pour voir s'il ne s'agit pas de résurgences d'anciens souvenirs ou expériences traumatisantes, ou de craintes latentes

« Les expériences difficiles que traversent certains participants renvoient quasiment toujours à des expériences passées, qui ressurgissent pendant la méditation. J'en aurai une nouvelle preuve la semaine suivante. Catherine a un début de malaise pendant sa méditation, avec des sensations de chaleur et de vertige, puis une montée soudaine d'angoisse sans objet, au point de s'allonger par terre pendant la méditation. Cela ne lui était jamais arrivé auparavant. Lors du dialogue exploratoire que je mène avec elle, et qui ne mène sur le moment à aucune explication satisfaisante, je l'invite à voir ce qui peut peut-être remonter à sa conscience lorsqu'elle y repensera les jours prochains. La semaine suivante, elle revient radieuse et me dit que lors de cette séance, elle avait vaguement pensé à ses parents et à sa famille qui devaient venir de Bulgarie lors du week-end. Quand elle les a reçus ce week-end, elle a eu une bouffée d'angoisse et s'est aperçue qu'elle craignait en fait depuis des semaines leur arrivée envahissante, sans jamais avoir osé se l'avouer. Depuis, elle a pu reprendre ses méditations, sans connaître de nouvelles crises. Elle s'est dit que c'était une leçon salutaire pour elle, qui lui a montré qu'il lui fallait désormais mieux écouter son corps et ses émotions, plutôt que de se forcer à avancer sans rien écouter de ses craintes. »

Même rares, de tels événements peuvent vous toucher de manière inattendue en pleine méditation, comme ils peuvent concerner des instructeurs expérimentés. Un de mes collègues m'a ainsi confié qu'il connaît parfois des crises d'angoisse soudaine qui le submergent. Selon lui, ce sont probablement des expériences enfouies dans le passé, ou même dans la vie intra-utérine, qui remontent alors à la surface. Il a constaté que dans de tels cas, il ne faut pas vouloir aborder de front et à chaud les causes de l'angoisse, ni vouloir se raisonner ou se recentrer à tout prix sur sa respiration, car c'est anxiogène, elle peut alors s'emballer et accélérer la crise en provoquant de l'hyperventilation. Si la respiration ne lui suffit pas, il gère de telles crises en pratiquant une marche méditative qui lui permet de calmer la crise, avant d'explorer avec douceur et bienveillance par la suite ce qui s'est passé pour comprendre les causes d'une telle résurgence. Le plus important, c'est d'agir avec douceur et bienveillance envers soi-même, de retrouver d'abord sa zone de confort et de calme, avant d'investiguer quand on se sent mieux.

Comment cultiver et approfondir des états alternatifs de conscience et d'éveil

A force d'avoir de telles expériences, quasiment toujours positives dans mon cas, j'ai eu envie de les approfondir. Le zen et sa voie abrupte ne pouvait m'aider, pas plus que la pleine conscience qui ne va pas aussi loin. Je me rappelais alors que, lors de mon Doctorat de philosophie comparée entre les philosophies orientales et occidentales, j'avais développé à plusieurs endroits des analyses des états de conscience dits supérieurs relatés par les traditions issues du yoga et du bouddhisme. Le yoga décrit une progression entre les états de concentration focalisée *dharana*, les états de méditation approfondis *dhyana*, et les états ultimes de fusion *samadhi* où les différents conditionnements de la conscience s'abolissent peu à peu, jusqu'à résorption ou absorption complète dans la réalité ultime.

On retrouve la même idée d'une évolution progressive de la conscience qui se libère successivement de ses diverses entraves dans le bouddhisme, à la différence près que les états

d'absorption sont une illusion pour le bouddhisme qui ne croit pas en une réalité ultime, et que les états de méditation avancée *dhyâna*, puis de *Samâdhi* ou *samapatti* débouchent sur la découverte de la vacuité universelle de toutes choses. Kornfield présente de manière détaillée et presque scolastique les 7 stades successifs de *Samâdhi* ou d'absorption dans des états supérieurs de la conscience pour le bouddhisme : d'abord la sensation de pleine énergie vitale de son corps ; puis une joie qui monte du plus profond de soi pour irradier dans le corps, jusqu'à provoquer un état de « ravissement » quasi mystique pendant lequel vous vous sentez comme transporté, flottant quasiment au-dessus de votre corps qui devient quasi transparent ou éthéré ; on débouche alors sur un état global de bonheur global. Ces premières expériences peuvent ensuite mener à des états plus avancés où on ressent une paix vaste et profonde, puis un sentiment d'équanimité face à la vision intuitive et profonde de l'impermanence et à la vacuité de toutes choses. Ces états peuvent eux-mêmes se poursuivre dans une immersion encore plus profonde dans l'infinité de l'espace et de la conscience, jusqu'à des états où il n'y a plus ni conscience ni inconscience, comme un retour à la vie océanique ou fœtale, mais en pleine sagesse.

Pour Kornfield comme pour la tradition bouddhiste, il est possible d'apprendre à « programmer » le passage par ces états, en s'installant dans la bonne posture jusqu'à l'oublier, puis en fermant la porte à ses sensations externes, enfin en laissant passer ses pensées sans les suivre, jusqu'à ce qu'elles s'évanouissent. Après ce travail préparatoire, inhérent à toute méditation, il suffit alors de fixer ensuite sa concentration et sa méditation sur l'un de ces états, puis sur un autre si on souhaite expérimenter leur évolution et découvrir la manière dont ils s'épurent progressivement. Kornfield dit avoir pratiqué régulièrement de la sorte, et pouvoir s'installer durablement dans l'un de ces états pendant une ou plusieurs heures.

« J'ai à mon tour essayé. En me concentrant sur cette joie interne que je sens souvent émerger naturellement en moi lors de mes méditations, je parviens maintenant à la retrouver régulièrement, comme si elle était toujours là, au fond de moi, et qu'il ne tenait qu'à moi d'y revenir lorsque je le souhaitais. En m'y maintenant volontairement longtemps, j'ai pu voir comment elle pouvait se prolonger dans une expérience de « ravissement » qui me donnait littéralement la chair de poule, ou s'approfondir en une sérénité, une équanimité profonde face au monde. D'autres fois, j'ai senti le vertige me saisir lors de méditations spécifiques que je fixais sur l'immensité de l'espace, sur sa vacuité illimitée, dans laquelle ma conscience se résorbait, se fondait »

S'il est assez facile de retrouver cette Joie originelle en soi et de s'y fixer durablement, toutefois on ne sait jamais à l'avance ce qui va se passer, jusqu'où la situation va ou non évoluer vers d'autres états alternatifs de conscience. Grâce aux 7 étapes décrites, j'ai appris à discipliner peu à peu ces différents états, à passer de l'un à l'autre. Au lieu de laisser la méditation se déployer librement, sans savoir où elle allait me mener, je pris l'habitude de discipliner ma démarche et de suivre plus ou moins les huit étapes de *dhyâna* qui amènent à déconditionner et ouvrir l'ego à des dimensions plus profondes, en fixant son attention sur les huit objets ou étapes successives de la méditation bouddhiste.

« Lors de ma méditation avant hier, j'ai pu me recentrer sur mon corps, jusqu'à le sentir animé par une énergie vitale essentielle. Je me suis alors laissé absorber pendant trente minutes dans un état de joie où je me sentais transporté, ravi hors de moi, comme dans le deuxième jhana. J'ai laissé cet état se transformer de lui-même en un état de bonheur calme et immuable, que je ressentais désormais en moi, et qui dépassait la joie pure, car il ne semblait plus rien y avoir de corporel ou de sensoriel dans ce ressenti. Et j'ai pu m'apercevoir comme le bonheur est un état lui-même transitoire auquel il ne fait pas s'attacher, car au-delà, j'ai découvert un sentiment de calme et d'équanimité où, pour une fois, ni la tristesse, les souffrances ou le mal ne me faisaient plus peur, tout étant équivalent à un niveau de conscience où tout apparaît et disparaît dans la même évanescence et impermanence. Ma méditation a pris fin à ce moment, comme si je souhaitais simplement demeurer dans cet état. Je souriais en

me disant que j'avais enfin expérimenté ce dont je suis persuadé depuis mon enfance : le but de la vie n'est pas de chercher un bonheur béat, mais d'aller au-delà du bonheur, jusqu'à découvrir une sérénité et une liberté ultime face à la vie, face à notre existence !

Hier, j'ai pu aller plus loin : j'ai suivi le même parcours, maintenu mon attention sur chacun de ces états successifs servant de support. Puis je suis demeuré simplement présent à ce sentiment interne de paix et d'équanimité profonde, dans un état de présence ouverte à tout ce qui surgissait et disparaissait aussitôt. En laissant l'espace de la méditation s'épanouir en incluant tout, sans limite, j'ai eu l'impression que ma conscience se diluait dans l'espace infini, jusqu'aux confins du cosmos ; puis qu'elle devenait elle-même illimitée, sans frontière ni attache de l'ego, jusqu'à se fondre enfin dans un état vide de toutes formes, ce qui correspond à peu près à ce qu'on peut vivre du cinquième au huitième dhyâna avec support des textes bouddhistes. Une expérience forte, qui amène à se distendre jusqu'aux confins du cosmos, et qui m'a fait à ce moment un peu peur, je dois l'avouer. Je suis revenu paisiblement à moi, encore bouleversé par l'expérience qui m'a toutefois profondément transformé. »

Après avoir parcouru ces différents *Samâdhi* qui sont comme autant de facteurs d'éveil et de libération des conditionnements de l'ego, j'ai également expérimenté et suivi les huit étapes classiques de méditation *dhyâna* qui se déroulent cette fois-ci sans se fixer sur rien, en laissant être les choses et en conservant sa vigilance, comme dans le zen. Sauf que cette fois-ci, je pouvais mettre des mots sur les états de conscience par lesquels je passais, en étant capable de réinterpréter les états alternatifs de conscience spontanés que j'avais pu expérimenter lors de mes méditations à la lumière de la cartographies des différents états de *dhyâna* et de *Samâdhi* dûment répertoriés dans les textes classiques de l'Abiddharma

« Ces derniers jours, j'ai commencé comme dans le zen en étant simplement attentif à mes expériences corporelles et mentales, sans me laisser emporter à leur suite. J'ai découvert comment cet état qui est encore centrée sur les objets qui apparaissent à la surface de la conscience s'approfondit alors naturellement dans un deuxième état (2° dhyâna sans objet) qui correspond la prise de conscience sereine du changement perpétuel de chaque expérience qui se présente. A force de contempler et comprendre comment les sensations se succèdent ainsi sans fin, je ressentais pleinement le fait qu'il n'y a profondément qu'un flux d'expériences perpétuellement changeantes, sans aucune fixité ou identité (3° dhyana sans objet).

En même temps, à force de contempler ce flux impermanent et insubstantiel des événements, la sensation de son propre corps se dissout peu à peu dans la même impermanence : il devient comme transparent ou translucide, comme s'il se dématérialisait, ce qui permet d'entrer dans les derniers états avancés de la méditation. J'ai alors senti à nouveau cette Joie qui montait naturellement du plus profond de moi-même. Jet m'y laissais doucement glisser avec bonheur, sans chercher à aller plus loin. »

De telles expériences-limite sont l'occasion de de mieux comprendre les paradoxes que des auteurs comme le sage Nagarjuna au V° siècle, ou Michel Bitbol de nos jours, ont pu soutenir en se parlant de ce point de vue ultime, où il ne semble plus rien subsister –ni naissance ni mort, un simple Jeu d'apparitions et de disparition, sur fond de néant ou de vacuité universelle de toutes choses.

A un certain stade, tout émergeant et disparaissant aussitôt, tout s'évanouit comme irréel, sans substance ni fond, dans une vacuité ultime d'où tout surgit, et où tout retourne perpétuellement. On ne peut même plus parler de flux d'apparitions et de disparitions, ni de naissance ou de disparition : seul, demeure un état calme et naturellement apaisé -ou pour reprendre les analogies de Bitbol avec la physique quantique, des relations pures sans rien qui surgisse ou e produise encore. On a bien l'impression qu'il y a des événements qui se produisent : un oiseau qui chante, un son, une sensation physique. Mais à la lumière de la physique quantique, de la vacuité et de l'impermanence, on comprend que ce ne sont même pas des événements qui surgissent et disparaissent comme on le croit naïvement : ce sont les signes de relations

potentielles et éphémères entre moi, l'oiseau, et la sensation du moment qu'on accueille, dans un éternel présent, sans passé ni futur, sans évolution ni origine...

Cela m'a amené à élargir mes lectures en revenant à d'autres sages non bouddhistes. A force de lire les récits des mystiques, de Maître Eckhart, de certains soufis, hindous, bouddhistes ou même jains, j'ai été frappé comme vous le serez probablement si vous les lisez, de constater comment les états dont ils parlent sont étonnamment proches. Ils décrivent le même détachement, la même découverte d'une joie interne, d'un sentiment d'espace, de fusion ou de résorption du « moi » lorsque ce dernier parvient enfin à lâcher prise.

Je suis en même temps frappé par la pauvreté conceptuelle et la limitation culturelle de ces sages qui se sentent aussitôt obligés d'interpréter ce qu'ils vivent comme une manifestation de l'atman, du nirvana, de Dieu en trois personnes, d'une lumière ou d'un néant ultime. N'est-il pas possible d'en rester à ce simple plan de l'expérience pure du moment, sans en tirer aussitôt une grande vérité ou théorie ? N'est-ce pas une invitation, encore une fois, à accepter les limites du langage, en restant à une position apophatique qui ne cherche pas à traduire ces expériences dans des mots qui ne peuvent que la trahir, avec des concepts qui feront retomber dans les errances des croyances religieuses ?

Comment réintégrer les états d'illumination spontanés dans une méditation apaisée

Plusieurs notes de l'époque témoignent de ma prise de distance progressive face à ces manières de cultiver des états de conscience avancés et face aux enseignements supposés qu'on peut en tirer, dans le bouddhisme ou l'hindouisme, mais aussi lorsque qu'on verse dans des élucubrations ésotériques comme le fait Rudolph Steiner. Ce dernier croit naïvement que ces expériences ouvrent un accès direct à l'âme, en dévoilant le corps éthéré ou astral qui se révélerait indépendamment du corps, au lieu d'en revenir à la seule expérience vécue et de demeurer dans une sage et docte ignorance.

Après les avoir longuement expérimentées, j'ai progressivement pris de la distance avec ces pratiques qu'on peut se programmer et avec les multiples interprétations qu'on peut en faire. Vivez, méditez, expérimentez-les, mais ne retombez pas dans vos cadres culturels en y voyant aussitôt la preuve d'une Vérité quelconque ! Arrêtez même, comme je le ferai moi-même, de vouloir passer d'un état de conscience avancé à un autre : contentez-vous les reconnaître lorsqu'ils se présentent, comme des cadeaux, sans rien en attendre et sans y chercher une illusoire progression spirituelle. Vous comprendrez alors que les états de *Samâdhi* ou de *dhyâna* ne se succèdent pas forcément en suivant cette progression spirituelle de plus en plus épurée que les textes bouddhistes ont reconstruit : ils constituent une grammaire d'états existentiels différents, qu'on peut repérer et vivre lorsqu'ils se manifestent, sans y mettre forcément de hiérarchie ou de jugement de valeur !

Peut-être serez-vous alors tenté de revenir, comme ce fut mon cas, à une pratique plus spontanée du Zen et de la Pleine conscience, en accueillant simplement ce qui se présente, à chaque instant, sans vouloir le dominer ou le programmer. Le paradoxe, c'est qu'en cessant de vouloir diriger notre attention vers ces états de conscience alternatifs, ils continuent à se produire occasionnellement –mais sans qu'on veuille les provoquer ou s'y maintenir : on se contente désormais de les reconnaître lorsqu'ils se présentent, en y voyant l'une des modulations possibles de l'état de pleine conscience ou d'éveil qu'on peut rencontrer en méditation. Du coup, on peut revenir à une pratique plus apaisée du zen et de la pleine conscience, en vivant ces états alternatifs de la conscience d'une manière beaucoup plus riche et authentique, et en découvrant ce que signifie le simple éveil à la vie, sans rien chercher. N'est-ce pas ce que

préconisait Deshimaru à propos de la conscience *hishiryō* : il faut laisser passer les pensées, ce qui permet d'appréhender ce qui échappe à la pensée, que ce soit des fragments de pensée ou de non pensée, des bulles qui remontent de l'inconscient, des états-limites infra-conscients ou supra-conscients de Samādhi. Etant revenu au zen, j'ai suivi les années suivantes des retraites que je vivais désormais d'une nouvelle manière, à la fois plus profonde et plus apaisée.

« Lors d'une journée au Dojo de Tolbiac à Paris j'ai eu à un moment l'impression d'être enfin parfaitement centré en moi-même, compact et dense, sans bouger ; comme enveloppé dans une sorte de colonne immatérielle au sein de laquelle je ne ressentais plus aucune douleur physique ou désagrément comme c'est habituellement mon lot. C'est à partir de cet état physique que j'ai ressenti ensuite une petite brise imperceptible me rafraîchir et me caresser délicieusement le corps, puis une onde de joie monter en moi et me recouvrir totalement. Certes, par moments, cet état semblait se distendre, s'éloigner ; mais par bonheur, il revenait ensuite, comme le retour d'une vague venant me reprendre et me ravir. Cela m'arrivera fréquemment lors d'autres sesshins ou retraites. Lors de la seconde série de méditation qui a suivi, j'ai expérimenté la plongée dans une longue absorption ou immersion où, sans être ni conscient ni inconscient, je ne ressentais plus qu'un intense état de bonheur, de bien-être, en dehors de toute notion de temps ou d'espace, le corps devenant de plus en plus fin, immatériel, évanescent. Enfin, lors de la troisième et dernière série de méditation de la journée, j'ai à nouveau pu ressentir pleinement un état d'équilibre serein, d'équanimité au delà de toute pensée. »

Le commentaire d'Emmanuel qui dirigeait la sesshin, m'a permis de résoudre les questions que je me posais sur le lien entre le zen et ces différents états de Samādhi qu'il m'arrive d'expérimenter en méditation. Zazen, amène naturellement, spontanément, à ouvrir à des états de conscience Samādhi, qui sont autant de portes d'entrée sur le satori, l'illumination ou éveil du zen, sans contradiction ou conflit entre eux, dit-il. J'ai été soudain illuminé par un tel commentaire qui correspondait à ce que je venais de vivre : effectivement, il n'y avait pas de différence entre les états de Samādhi, la conscience *hishiryō* de non pensée du zen, et l'illumination soudaine qui amène à voir les choses telles qu'elles sont. Pour mieux appréhender ces différents états de Samādhi, a ajouté Emmanuel, il faut juste garder pendant la méditation l'équilibre fragile et précaire entre la concentration et l'observation de ce qu'on vit, sans retomber bien sûr dans la pensée discriminante. Je demeurerai fidèle à cette volonté de prendre les expériences pour ce qu'elles sont, sans rien rajouter ou projeter sur elles. Cela permet d'en savourer pleinement les saveurs et les étrangetés –voire, de les considérer avec une note d'humour, lorsque la situation s'y prête. Les expériences quasi mystiques qu'on peut même vivre en rêve m'y aideront !

« Il faut garder de l'humour sur le contenu de ses méditations, comme me l'a rappelé cette sortie de rêve, la nuit dernière : pendant plusieurs minutes j'ai bizarrement ressenti ce sentiment de joie, de plénitude spacieuse que je connais parfois dans la méditation, et en même temps j'avais conscience d'une érection, d'un plaisir sexuel intense, montant comme un orgasme. Les deux, en se mêlant, ont provoqué mon réveil, avec une envie de rire que je n'ai compris qu'en cherchant à me rappeler du rêve que j'étais en train de faire. Mais après tout, les récits des grands mystiques sont pleins de métaphores sexuelles à peine voilées, souvent même directement sexuées. Ce qui me semble logique, le corps et l'esprit ne faisant qu'un, pourrait-on gloser avec humour... »

A cette période, j'ai commencé à m'intéresser à la physique quantique, envisageant d'écrire un article avec François, un ami mathématicien, sur un éventuel rapprochement entre physique quantique et méditation. Un jour, j'ai eu brusquement une révélation sur leurs points communs, qu'ils partagent d'ailleurs avec le rêve. Rêves, états alternatifs de conscience en méditation, et monde subatomique, décrivent peut-être une même réalité sous-jacente, qui échappe à la logique habituelle, en ouvrant l'accès à une autre dimension du réel. Dans *Vers un modèle quantique pour la méditation*, nous approfondirons ensemble le lien fascinant entre méditation et physique quantique.

« Ce matin, en sortant d'une méditation en zazen suivie d'une séance de piscine, j'ai eu soudain une sorte de révélation : et si les rêves, dans leur logique étrange qui les amène selon Freud à ignorer le temps, à répondre à des logiques de condensation, de simultanéité et de non contradiction, s'expliquaient par un retour de la conscience à une forme ou à un temps quantique subliminal, où les règles de la logique qui s'appliquent dans le monde macro-physique et dans le monde de la veille, cesseraient de fonctionner de manière binaire et exclusive ?

N'en serait-il pas de même pour la méditation qui peut parfois donner l'impression de trouver le temps en échappant aux régressions dans le passé ou aux projections dans le futur, en creusant le seul instant présent, jusqu'à ouvrir une dimension quantique sous-jacente ? Cela expliquerait peut-être ces impressions de plénitude en même temps vides de toutes choses qu'on peut ressentir dans certains états avancés de méditation, comme un champ quantique plein de potentialités, les événements évanescents qui apparaissent à la conscience pour disparaître aussitôt semblant échapper au principe d'identité et de non contradiction, qui peuvent même se synchroniser mystérieusement.

Lorsque les pensées cessent d'apparaître et de nous perturber de manière anarchique, voire se dissolvent en laissant dans un état apaisé de non pensée, on reviendrait alors à ce qu'on appelle l'état fondamental de la physique quantique, à savoir un état relativement stable défini comme état quantique zéro, qui précède les états d'excitation faisant sortir de cet état. Lorsqu'une excitation, décharge électrique, stimulus extérieur ou autre se produit, une succession aléatoire et non prévisible de transferts d'énergie en résulte, des pensées surgissant et disparaissant aussitôt, comme autant de concrétisations d'énergie qui produisent une « décohérence » du corps/esprit/monde jusque-là étroitement intriqués dans un état apaisé.

Les cinq états de Samâdhi cartographiés dans les textes bouddhistes et hindouistes et auxquels on peut accéder en cours de méditation – l'énergie pure, la joie extatique qui vous transporte, le bonheur de plénitude, l'équanimité sereine et l'absorption dans un espace sans limites, correspondent peut-être à des états mystiques d'excitation de plus en plus intenses et profonds. «

Méditer au sein de la nature

Commencer avec le sentiment esthétique et la contemplation désintéressée de la nature

Déconditionner son propre esprit permet d'ouvrir l'ego à tout ce qui l'entoure, notamment à la Nature qu'on peut commencer à voir autrement. Car lorsqu'on lui porte toute notre attention, au lieu de la considérer comme un objet extérieur à soi ou un fond inépuisable de ressources dans lequel l'homme peut puiser à sa guise, chacun de nous peut redécouvrir cette vieille vérité oubliée : nous faisons nous-mêmes partie de la nature, nous lui sommes liés de manière indissoluble par nos interactions perpétuelle et par la loi de l'interdépendance, nous ne faisons qu'Un avec elle !

Méditer dans la nature est alors la meilleure manière d'achever la révolution copernicienne inachevée : non seulement la terre n'est plus au centre de l'univers, mais l'homme n'en est pas non plus le maître, il doit accepter de n'en être qu'une infime partie et serviteur. Il doit achever ce mouvement et se décentrer lui-même de son propre ego auquel il s'identifie illusoirement comme le faux centre de sa personnalité, pour retrouver le lien charnel et mystique à cette réalité vivante de la nature en métamorphose perpétuelle qui le dépasse de toutes parts.

Vous pouvez commencer par des contemplations méditatives de la nature. C'est la manière la plus simple qui soit de retrouver contact avec elle. Soyez attentif à l'émotion esthétique que vous pouvez sentir poindre face à un phénomène naturel comme un lever ou coucher de soleil, un vol d'un papillon ou tout autre phénomène naturel qui saura vous émouvoir de manière imprévue. Lorsque nous avons la chance de connaître de tels moments contemplatifs, d'accéder

à ce que Kant appelait l'expérience du sublime et du merveilleux, n'a-t-on pas juste envie de dire « c'est beau ! », ou encore « merci pour ce moment de grâce ? »

*« En me dirigeant vers la salle de méditation à six heures du matin, j'ai eu la surprise de voir le soleil émerger de manière magique des hautes herbes encore moites de l'humidité de la nuit, l'horizon brumeux s'éclaircissant progressivement, éclairé par une lueur de plus en plus forte qui semblait émerger de la terre. L'énorme disque solaire a commencé alors à sortir lentement de terre. En entrant dans le dojo, je n'ai pu m'empêcher de me dire que c'était dommage, que j'allais rater le reste du lever du soleil. Comme pour souligner l'inanité de mes constructions mentales, si promptes à éveiller des regrets et des désirs à la moindre occasion, j'ai eu l'impression pendant ma méditation assise que le soleil continuait à émerger des profondeurs de la nuit, mais à l'intérieur de mon propre corps, l'illuminant et le réchauffant d'une manière puissante, jouissive. Quelle ne fut ma surprise lorsque je suis sorti à six heures trente du dojo et que j'ai vu l'astre solaire, désormais énorme, se détacher doucement au-dessus du champ brumeux. C'était devenu un énorme disque orangé qui montait rapidement dans le ciel, comme dans le film *Mélancholia à la fin du monde*. Il en émanait une lumière jaune-orangée vive, extraordinaire, qui devint rapidement blanche, aveuglante, me forçant à ne plus la fixer. A la fin de la marche silencieuse à laquelle je m'adonnais alors pendant les trente minutes suivantes, l'éveil du soleil était désormais achevé : il rayonnait désormais de toute sa splendeur dans le ciel, diffusant une chaleur qui réchauffait agréablement mes membres encore engourdis par le manque de sommeil et par la méditation matinale. »*

Méditer et se dilater au diapason de la nature, ne faire plus qu'Un

Vous pouvez ensuite chercher un lieu de méditation dans la nature particulièrement propice. Pour ma part, ce sont les plages désertes des roches noires de Trouville où je me suis longtemps réfugié dans une minuscule caverne cachée par une coulée de boue, où j'avais juste la place de m'asseoir en zazen pour mieux me mettre à l'écoute du monde autour de moi.

« J'ai aussi retrouvé avec bonheur ma caverne de méditation à Trouville, où j'ai mené une longue méditation de cinquante minutes. Abrisé du vent, je me contente de m'ouvrir à la nature environnante, pleinement heureux et ouvert aux bruits de la mer au loin, des oiseaux annonciateurs du retour du printemps qui passent par intermittence au-dessus de moi, du vent sur mon visage, abrité derrière cette coulée de boue qui ferme ma petite grotte, signe de l'impermanence et de la coulée boueuse de toutes choses. »

Parfois, la méditation permet d'aller plus loin, de se fondre dans le mouvement des vagues qui viennent mourir à vos pieds, de devenir vous-mêmes le mouvement de l'océan, lequel se révèle n'être finalement pas différent du mouvement de votre esprit, chaque vague vous enseignant inconsciemment une belle leçon sur la vie, son amour bienveillant et les souffrance de la mort.

« En contemplant longuement les flots, je deviens les vagues, je comprends qu'elles ne sont autres que le reflet de mon esprit, avec des vagues imprévisibles de sensations, de pensées ou de douleurs qui se forment, roulent, puis disparaissent, remplacées par d'autres. A force de méditer sur ce reflet agité de mon esprit, de sentir en moi ce mouvement des vagues, en liant mon souffle à celui des flots, j'ai l'impression de sentir chaque vague naître, se déployer et mourir en moi, d'écouter comment chacune résonne émotionnellement dans mon corps. Chaque vague, en fait, se forme en exhalant un souffle vital éphémère, exprime sa vie et crie sa douleur de devoir si vite mourir, comme ces milliers de petits moi qui se forment à chaque instant dans mes sensations corporelles avant de laisser la place à d'autres, comme ces milliards d'êtres humains qui naissent en étant appelés à disparaître bien rapidement au regard de l'éternité. Certaines ont une vie courte et peu bruyante, d'autres naissent, roulent, gonflent furieusement avant de s'écraser rageusement contre les rochers qui souffrent et s'érodent sous les coups.

De mon anfractuosité rocheuse, je vois un océan d'existences éphémères qui crient chacune leurs souffrances avant de disparaître. Puis, bercé par le mouvement des flots, je me sens glisser, descendre plus profondément en eux, jusqu'à devenir enfin l'immensité apaisée et impassible de l'océan. Comme en un éclair, je comprends et j'ai soudain l'intuition profonde, irrationnelle, que ce vaste océan d'équanimité, à l'immensité apaisée en-deçà ou en dessous de toute agitation, n'est au fond qu'un immense réservoir et réceptacle d'amour bienveillant, insensible au devenir individuel de chacun, mais qui offre la vie à toutes les créatures qui s'y trouvent, laissant les flots s'agiter superficiellement à la

surface, se détacher en un simulacre d'existence individuelle, avant de les réabsorber en son sein, lorsqu'elles y retournent, après avoir éclaté, éphémères, sur la grève. Je sens alors naître en moi un sentiment de plénitude, d'euphorie, d'immense espace dans lequel je me sens parfaitement libre – de cette liberté vaste et infinie qui est capable d'accueillir toutes choses ! »

Après de fortes pluies, la coulée de boue envahit un jour mon abri qui resta longtemps inaccessible. Fort heureusement, une tempête vint à nouveau tout balayer et je pus y retourner une dernière fois avant un nouveau torrent de boue qui allait définitivement le faire disparaître. J'y connus, grâce à un travail cette fois-ci sur le souffle, un beau moment de fusion totale avec la nature environnante. J'ai enfin ressenti ce que signifie le conseil de Dogen, le fondateur du zen Soto lorsqu'il explique que méditer, c'est mettre en accord le temps du méditant avec le Temps du monde et du cosmos, jusqu'à ce que tous deux s'accordent et soient enfin en symbiose

« Je me suis glissé à marée montante dans l'anfractuosité boueuse qui me sert de caverne de méditation et pus y méditer, mais pas plus d'une vingtaine ou trentaine de minutes tant le vent était glacial. Je me r chauffais longuement grâce à mon souffle, inspirant l'air profondément jusque dans le ventre, avant de le laisser ressortir longuement en le poussant à nouveau dans le ventre. Dans le calme qui en résulte, je ne suis bientôt plus que le mouvement de mon souffle, qui se cale progressivement au diapason de la houle de la marée montante : lorsque le souffle gonfle mon ventre, je ressens et entends en même temps le mouvement puissant de la mer qui monte. Jusqu'à ne plus sentir bientôt que ces deux mouvements simultanément : le souffle fragile qui respire en moi comme une bougie vacillante, lequel se cale de manière éphémère et irrégulière sur le mouvement puissant des vagues qui montent, éclatent et meurent sur le rivage.

Impression à la fois d'union aux forces de la nature, et en même temps d'instabilité et de fragilité extrême de mon pauvre petit souffle d'asthmatique fouetté par le vent, écrasé par le bruit d'un océan infiniment plus vaste, plus sauvage et puissant, au sein duquel je ne suis qu'une goutte éphémère, un minuscule filet de souffle perdu dans l'immensité de l'éternité. Tandis que je maintiens cette présence paradoxale à mon souffle et à la houle bruyante de la mer, un rayon de soleil vient inonder la plage devant ma caverne. Un oiseau se met à chanter, je vois l'eau qui coule le long de la falaise glisser le long d'un couteau, coquillage cassé et échoué en équilibre fragile sur la boue, en produisant un son cristallin, comme une note aigüe de percussion ou de gamelan. Je souris et savoure la beauté de cet instant éphémère. Bien entendu, dès que je mentalise ce que je suis en train de vivre en me disant que c'est beau de ressentir d'abord uniquement le mouvement puissant de la houle, puis de découvrir que je suis en même temps relié au reste d'un monde plus vaste qui inclut le chant d'un oiseau comme le son de l'eau caressant un coquillage, la magie est aussitôt rompue : je suis déjà sorti de l'expérience brute de la méditation et de son ressenti, la pensée qui ne cesse de broyer et meuler toute chose s'est remise en branle et m'amène à commenter un vécu qui, par là même, n'est plus vécu, mais re-présenté, objet de réflexion. »

J'y retournais en fin d'après-midi, à marée descendante, passant d'un rocher à l'autre pour rejoindre l'entrée de ma caverne. Le vent était tombé, un beau soleil brillait maintenant dans un ciel bleu azur, pur, lavé de tout nuage. Je m'installais au même endroit, en équilibre sur deux pierres plates permettant d'éviter la coulée de boue toute proche. Ma méditation de cinquante minutes de l'après-midi n'eut rien à voir avec celle du matin – preuve que deux moments ne se reproduisent jamais de la même manière, toute méditation étant, à chaque fois, unique, l'occasion d'une nouvelle aventure. Le principal est de l'accueillir en demeurant en pleine conscience de ce qui se passe, en écoulant les leçons de la nature, mais sans se laisser prendre au piège du mental

« Peut-être parce que la marée descendait et que le bruit du ressac s'éloignait imperceptiblement en passant à l'arrière-plan de ma conscience, Le soleil me réchauffait le corps, baignant mon visage d'une chaleur que je laissais pénétrer par les moindres pores de ma peau, une douce brise marine venant me rafraichir et soutenir agréablement ma concentration. Tandis que je savourais ces deux sensations, les yeux fermés face au soleil, je me sentis lentement glisser, partir loin. Je ne r sistais pas, sentant avec

soulagement que j'étais prêt à lâcher prise. J'eus l'impression d'être emporté dans l'espace, happé loin dans le cosmos, jusqu'à voir ma silhouette s'éloigner dans le vide intergalactique, enlacé à une forme féminine souple qui aurait pu être ma shakti, dans un état de parfaite sérénité et complétude.

Un rayon de soleil plus fort que les autres m'emplit, en sortant d'un nuage, d'une chaleur qui me fit revenir dans mon corps. Tandis que je me recentrais sur ma posture, ici et maintenant, dans cette caverne, sur cette plage, au creux des falaises de glaise tourmentées de la plage déserte, j'eus l'impression de voir maintenant des dizaines de formes plus ou moins monstrueuses, mi-homme mi- animales, prendre corps dans la falaise grise, tenter de sortir du borbier dans lequel elles étaient engluées, avant de se laisser à nouveau absorber par la glaise. En frissonnant, je regardais autour de moi les centaines de coquillages-couteaux qui gisaient par terre, le tronc d'arbre noir laissé par la tempête, planté de manière dérisoire dans la coulée de boue grise, comme autant de signes ou symptômes d'une mort omniprésente, inhérente à la vie. En ouvrant les yeux et regardant autour de moi, je me dis que les deux parois disjointes de la falaise qui m'abritaient constituaient eux-mêmes une faille et pouvaient s'écrouler à tout moment. Peut-être même était-ce cette appréhension sourde, en moi, qui m'avait fait projeter toutes ces images de mort sur les parfois des falaises m'entourant....

Je me recentrais à nouveau sur mon souffle, jusqu'à sentir un calme profond revenir. En même temps qu'une étrange sérénité descendait en moi, je sentis une vague de chaleur monter en moi. C'était comme si le soleil m'inondait maintenant de l'intérieur. J'avais l'impression d'être baigné d'une énergie qui irradiait en moi, en me faisant frissonner délicieusement de la tête aux pieds. Mes poils se hérissèrent, comme lorsqu'on a la chair de poule. Je ressentais en même temps une vague de joie émerger du plus profond de mon être. Puis cet état intérieur qui décrit souvent l'un des premiers stades de Samâdhi se transforma, ou plutôt se répandit dans tout mon corps. J'eus l'impression de sentir les frontières de mon corps s'étendre et s'évanouir, comme si je n'avais plus de limites ou de contours, comme si je faisais enfin « Un » avec le monde environnant, fusionné en lui, sans limite ni séparation d'aucune sorte ! Une douce euphorie m'emplit. Un état d'absorption étrange dans lequel j'avais l'impression de pouvoir demeurer une éternité.

A nouveau, le soleil se cachant soudain derrière un nuage, cet état disparut. Je frissonnais en regardant le ciel qui s'était obscurci entre temps, et décidais de rentrer en réfléchissant à ce que je venais de vivre. Début d'expérience chamanique de sortie du corps, voyage dans un vortex de l'espace qui m'avait emporté, plongée en-statique en soi ? Ou jeu mon esprit qui, laissé enfin libre et pacifié, s'était fait emporter par l'imagination, en laissant surgir tantôt des fragments de rêve et des désirs d'infini, tantôt des craintes de mort me rappelant mon appréhension face au cancer de Claire ? Plutôt que choisir l'une de ces hypothèses en voulant à tout prix plaquer un sens sur l'expérience que je venais de vivre, je décidais de demeurer fidèle à la Docte ignorance qui invite à en rester au niveau de l'expérience brute indépendamment de toute reconstruction mentale, en accueillant avec humilité et émerveillement ce qui surgit, l'infini chatolement de la vie et des méditations. »

La coulée de boue ayant définitivement fermé l'accès à ma petite grotte au sein de la falaise des Roches Noires, je trouverai par la suite refuge sur une autre plage plus éloignée, dans une petite clairière à quelques pas de la mer, nichée derrière des arbustes qui la cachent aux regards des promeneurs éventuels, au pied d'une cascade qui se transforme en petit ruisseau coulant à mes pieds lorsque je m'assois en méditation sur le rebord d'un rocher. J'y méditerai souvent, retrouvant des expériences de mise à l'unisson de mon temps individuel au Temps du monde, en finissant par ne plus faire qu'Un avec le monde.

« Au pied de la cascade, j'ai à nouveau retrouvé hier cette synchronisation silencieuse de mon souffle, à la houle de de la mer et de ses vagues qui se forment avant de venir mourir sur le rivage et de repartir avec le ressac. Tantôt les deux séries se déploient parallèlement comme les deux temps de mise en accord de la méditation et du monde dont parle Dogen, tantôt elles se synchronisent et semblent fusionner. Ma respiration s'ouvre alors à celle de l'océan, dévoilant un même rythme fondamental, diastolique et systolique, comme s'il s'agissait du souffle primordial, de l'inspiration et l'expiration du cosmos. A ce moment, j'ai vraiment l'impression de ressentir ce que signifie faire Un avec le flux du monde, avec la respiration de la nature. Je ressens alors une impression d'élargissement et de dilatation de mon propre corps qui se fond avec la nature, les frontières de ma peau s'abolissant ou se rétractant dans mes pores

ouverts au monde. C'est comme si mon champ corporel incluait la mer, le murmure de la mer, le bruit de la cascade et les cris de goélands. Sentiment d'immersion, de ne faire qu'un avec la nature, comme l'évoque Dogen toute dualité entre moi et le monde étant fondue, résorbée dans un état de pure présence...

Ce matin, pendant ma méditation au pied de la cascade, nouvelle expérience intéressante : à force d'avoir les yeux mi-clos baissés devant moi, au-dessus du petit ruisseau qui coulait à mes pieds, les formes floues de l'onde se sont mises peu à peu à danser sous mes yeux. J'ai l'impression, lentement, de flotter doucement au-dessus de cette eau cristalline qui m'enveloppe maintenant de toutes parts, de me mettre à léviter et me soulever au-dessus du sol. En poursuivant ma méditation, dans un étrange état de douce euphorie qui me fait flotter au-dessus des reflets perpétuellement mouvant de l'eau, j'ai l'impression à un moment donné d'être entraîné et de devenir ce petit filet d'eau qui va de la cascade à la mer, les contours de mon corps s'y dissolvant, glissant jusqu'à se fondre ultimement dans la mer infinie. Au moment où je mentalise en traduisant intérieurement cette expérience en mots, comme souvent dans de telles expériences, il est déjà trop tard : je ne suis plus dans l'immersion, le cours d'eau a repris sa place à mes pieds, le monde s'est re-solidifié dans le couple sujet-objet : moi d'un côté, le monde de l'autre. Il ne reste plus que le bruit de la cascade, le murmure de l'eau, et le chant des oiseaux, qui firent le régal du reste de ma méditation. »

La petite clairière au pied de la cascade est devenue mon antre préférée de méditation sur la plage déserte des Roches noires. J'y reviendrai souvent méditer, en retrouvant régulièrement l'expérience d'immersion dans une réalité plus vaste, toujours changeante

« Hier, fine bruine. La cascade tombe doucement, peu alimentée en eau, s'écoulant sous mes pieds. Moment magique : ce son cristallin et fluide qui me berce, des petites gouttes d'eau sur le visage, le chant intermittent des oiseaux, et le bruit de la mer qui monte. Lorsque le bruit des vagues recouvre tout, je me relève et repars, découvrant que la route du retour est barrée !

Aujourd'hui, après une nuit de pluies violentes, la cascade est en rut. Bruit assourdissant de la chute d'eau qui gicle jusqu'à moi. Impossible d'être ce flot tumultueux ! Etre d'abord ce rocher, calme au milieu des flots ; puis visualiser l'ensemble de la chute d'eau en moi, l'intégrer dans mon corps, le long de la colonne vertébrale. Apaisée, je me fonds dans cet océan de sons assourdissants : la chute d'eau, et la mer qui est montée jusqu'à moi, et la pluie sur le visage. Tout est eau fluide, indistinct, brume et son immatériel ! »

Méditer en se résorbant dans les éléments de la nature

Comme une suite logique de ce type de méditation, j'essayerai plus tard des méditations qui insisteront moins sur l'élargissement fusionnel de la conscience dans l'immensité d'une nature plus vaste, que sur le mouvement inverse et complémentaire de rétrécissement et de concentration sur un seul des éléments de cette même nature –un arbre, un brin d'herbe ou tout autre être vivant dans lequel il s'agit alors de pénétrer profondément, jusqu'à sentir la vie qui y bruisse, jusqu'à devenir cette forme de vie singulière, reliée au reste de l'univers.

Je découvrirai paradoxalement ce type de méditation à l'abbaye de Cîteaux où je suivrai une retraite zen de sept jours dirigée par le père Benoît, une figure impressionnante du dialogue inter-religieux qui insiste beaucoup sur le lien à la Nature, comme dans le taoïsme. En plus des zazens dans le dojo, il nous proposera de réaliser plusieurs zazens ainsi que la marche méditative dans le parc boisé qui jouxte notre dojo, puis dans la nature avoisinante de jour comme de nuit, pour nous faire comprendre que zazen invite à retrouver ce lien à une Nature qui nous dépasse de toutes parts. Le zen est en effet profondément teinté de taoïsme dans sa forme chinoise du chan, et de shintoïsme dans sa forme japonaise. Le lien à la nature est l'une des manières de sentir ce lien « Un » qui nous relie au monde et au cosmos, ou encore ce fond de vie, cette Réalité ou Vacuité première dont nous n'émergeons que pour les quelques brefs instants que durera notre vie.

« Lors d'une méditation d'une demi-heure dans la nature, je me suis concentré sur un grand brin d'herbe face auquel j'étais assis, pour une fois à la même hauteur de regard. Agité par le vent, il semblait ployer sous une charge lourde. En étant plus vigilant et détaillant ses différentes parties, qui me semblaient touffues et mélangées, j'ai vu qu'en fait le brin d'herbe élançé poussait à côté d'une autre tige d'herbe plus grande, dont l'une des branches avait ployé, s'était cassée, en se recourbant sur elle et pesant de tout son poids. Cela produisait un enchevêtrement bizarre sous la brise, les deux se défaisant parfois, avant de se relier et se ré-enchevêtrer à nouveau. Je suivis les mouvements imperceptibles de mon brin d'herbe pendant le reste de la méditation, jusqu'à doucement devenir le brin d'herbe lui-même, me fondre en lui, avec cette impression de ressentir de l'intérieur sa vie fragile et éphémère, le poids de son interaction avec l'herbe cassée voisine, son lien au reste de la prairie, du parc plus vaste qui représentait son écosystème, de la nature toute entière.

Pendant la messe à laquelle la plupart des méditant participent dans un esprit œcuménique, je ferai également une marche méditative solitaire dans la forêt avoisinante. J'en profiterai pour continuer à expérimenter les méthodes de méditation dans la nature découvertes dans le livre de Philippe Roch « Méditer dans la nature ». Je marcherai lentement entre les arbres, les yeux fixés sur leur tronc et leur cime de façon à me rendre sensible au moindre de leur mouvement, à la manière dont ils bougent lentement, en symbiose avec le souffle du vent. Puis je m'arrêtai face à certains d'entre eux pour tenter d'entrer en contact avec eux. En mettant simplement les mains sur leur tronc, pendant plusieurs minutes, sans rien penser d'autre, j'ai pu sentir un pouls ou une vibration étrange à l'intérieur de leur tronc. Plus ou moins vif selon que l'arbre était jeune et élançé, ou vieux et trapu. Encore une fois, peu importe que ce soit le pouls réel de l'arbre, ou le mien qui me revenait en écho, ou un mélange des deux : le principal, c'est de sentir la vie partout autour de soi, même dans les arbres qui nous entourent, en ressentant un lien d'interdépendance et de communion avec leur sève, leur racine, leur manière de se déployer vers le ciel ! »

Lors de ces méditations qui se focalisent sur un seul aspect de la nature, une forme de vie particulière plus ou moins choisie au hasard, il s'agit de s'y identifier en ressentant ce qu'elle a de spécifique et d'unique, mais aussi ce qu'elle partage de commun avec le reste de la nature avoisinante avec laquelle elle interagit constamment, en symbiose perpétuelle. N'est-ce pas la leçon principale du moine zen vietnamien Tich Nhat Hanh, qui insiste sur l'interdépendance de toutes choses, en expliquant qu'en méditant sur un brin d'herbe ou sur une montagne ou devient ce brin d'herbe ou cette montagne, en pouvant alors ressentir son lien à tout ce qui l'entoure, en entrant alors en contact avec le mystère de cette Nature et Vie qui nous dépasse de toutes parts ? Une leçon qui croise paradoxalement celle de Damasio qui, relisant Deleuze, montre comment chacun de nous peut, s'il abandonne le centre illusoire de son moi, devenir un « furtif », en suivant le devenir-animal, eau, rocher de la nature dans laquelle se métamorphoser perpétuellement, dans un changement perpétuel.

« Lors d'une autre pause, je me suis contenté de marcher très lentement dans la forêt, comme au ralenti, avec ce regard vaste d'aigle à 360° dont parle Krishnamurti et que Durkheim appelle un regard-coupe par opposition au regard flèche habituel : sans rien fixer en particulier, le regard demeurant volontairement large, on se laisse peu à peu s'immerger totalement dans la forêt, au point de se sentir Un avec elle. A chaque pas on peut sentir son champ visuel trembler doucement, comme dans un film au ralenti, en sentant chaque arbre, chaque présence vivante reliée aux autres. Je m'associerai un peu plus tard sur un banc, regardant fasciné la danse de dizaines de moucherons s'agiter de manière éphémère dans un rayon de soleil qui perce à travers le feuillage des arbres. Un petit cours d'eau coule au pied du banc, me berçant de son gargouillis, m'emportant dans son mouvement perpétuel : je suis cette eau glissante qui coule et se renouvelle perpétuellement, mais aussi quelques instants plus tard cette feuille qui y tombe, ce rocher qui surnage, cet oiseau qui chante ! Je prends soudain conscience du mouvement perpétuel de la nature autour de moi : le vent s'est soudainement levé, des nuages traversent le ciel, les arbres frémissent et en profitent pour se hausser un peu plus vers la lumière. Vertige de ressentir, tout autour de moi, cette Nature comme un immense corps qui vit, bouge et pousse de toutes parts...

Le lendemain, après avoir jeûné, nous partirons à trois heures du matin faire zazen avec benoît sous les étoiles pour sentir notre lien, notre intégration et dépendance en même temps à un cosmos infini qui

nous dépasse de toutes parts. Moment magique, sous la lumière argentée de la pleine lune, symbole d'illumination pour les japonais. Je me laisse peu à peu toucher et recouvrir par ce halo argenté, comme si je m'élargissais et acceptais de me fondre doucement dans sa lueur vaste, enveloppante, qui me dilue doucement dans un cosmos infini où je me baigne et m'abîme. Au point de ressentir comment ku, cette énergie ou vacuité originelle au fondement de toutes choses sans rien être de particulier, est physiquement présent partout autour de moi, dans le ciel infini, mais aussi dans les brins d'herbe sur lesquels je suis assis en train de méditer. Jamais je n'ai autant ressenti sa présence invisible me dépasser et me baigner de toutes parts, de manière apaisée et énigmatique. »

Méditer les lieux en voyage pour ressentir l'unicité et l'universalité de la vie

Les vacances et les voyages sont une autre occasion de ressentir, lors de sa méditation quotidienne, la spécificité du lieu où vous vous trouvez. Vous pouvez, comme je le faisais à l'époque, alterner selon les conditions climatiques ou selon votre degré d'énergie ou de fatigue, le bodyscan, la méditation focalisée en cinq étapes, le yoga ou la méditation zen sans objet, ma méditation préférée. A chaque fois, il s'agit de ressentir la magie unique du lieu, et en même temps la manière dont cette unicité n'est qu'une manifestation ou respiration de cette vie plus large qui se manifeste partout différemment. Les quelques morceaux qui suivent, à chaque fois dans un lieu et pays différent, ont été choisis pour montrer comment la méditation peut servir à mieux sentir ce qu'il y a d'unique dans chaque endroit où on se trouve –que ce soit agréable, désagréable ou neutre. A vous de le mettre en application, en consacrant un peu de temps à méditer dans chaque nouvel endroit où vous vous trouverez !

Dans le midi de la France, je consacrerai ainsi quarante cinq minutes chaque matin à une méditation solitaire, sur la terrasse de la maison qui nous héberge, heureux de me laisser fondre dans la magie des cigales et du climat méditerranéen.

« Canarie sur mer, midi de la France. Après une nuit courte, hache de douleurs dans le genou, j'ai effectué une méditation assise de 45' sur la terrasse, doucement caressé par le soleil et la brise matinale. Pour une fois, mes pensées se sont tuées, probablement impressionnées par le caquètement incessant des cigales, plus bavardes que les humains pourtant redoutables en la matière, plus assourdissantes que le bavardage de mille chaînes de télévision allumée simultanément dans un Hlm!

Je me suis contenté de les écouter et de les prendre pour objet de ma méditation, en tentant d'isoler chaque son, chaque note, en me laissant bercer par leur mélodie tantôt sourde, tantôt criarde, cherchant bien difficilement ces intervalles de silence auxquels le méditant est invité à se rendre présent. L'avantage, c'est que je me suis laissé totalement envahir par les bruits de la nature environnante, immerger dans un océan de sons perpétuellement renouvelés, parfois lézardés par le bruit d'un moteur de camion cahotant qui ne parvenait plus à démarrer, ou par la pétarade d'une moto. Peu à peu, je me suis fondu, en pleine conscience, dans cette nature environnante, jusqu'à me sentir, finalement, ne plus faire qu'un avec elle. Impression étrange, et en même temps parfaitement jouissive, de ressentir ma posture, droite, comme un pivot central, auquel était relié le monde environnant, les sons et le paysage constituant comme une seconde peau, l'enveloppe de mon corps. Un corps perceptif ouvert aux sensations, bruits, odeurs du monde, aux caresses du vent, à l'haleine chaude du soleil montant à l'horizon. »

D'un matin à l'autre, le chant des cigales change, n'est plus perçu ni entendu de la même manière lors de ma méditation matinale.

« Ce matin, immergé dans le chant des cigales, face au soleil, j'ai savouré cette fois-ci la brise matinale, mais surtout les caresses du soleil sur la peau, créant de légères rigoles de sueur sous mon T-shirt, avant de couler doucement sur la peau. Un corps perceptif ouvert aux sensations, bruits, odeurs du monde, aux caresses du vent, à l'haleine chaude du soleil montant à l'horizon. Sentir la rigole de sueur glisser le long du dos, du torse, l'enveloppement du vent, fait comprendre que la méditation peut se révéler un moment de parfaite sensualité. Un moment proche du mysticisme également : en laissant la chaleur du soleil m'envahir, irradier en moi comme une source de vie, je ne peux m'empêcher de penser un court instant que je comprends les nombreuses idolâtries qui ont pu voir le jour à propos du soleil, ce principe de vie qui me nourrit littéralement de ses bienfaits, mais que je sens en même temps pouvoir être un principe de mort et de dessèchement redoutable. Il suffit juste de la relativité

de quelques degrés de température de plus ou de moins, pour qu'il amène la mort ou la régénérescence ! Je laisse passer ces pensées pour revenir à la sensation de l'instant présent. Le soleil qui vient de sortir des nuages me brûle presque, malgré l'heure matinale. Je ferme doucement les yeux, pour mieux ressentir sa chaleur m'envahir, et pour m'en protéger en même temps, l'apprivoiser. Replongeant avec délice dans le silence de la méditation, à l'affût des sensations et des pensées qui passent, me contentant de les identifier en les laissant passer, en goûtant pleinement leur saveur et leur évanescence. »

En Grèce, nous irons rejoindre l'île de Syros où nos amis nous ont invités dans leur maison. Mes méditations sur le toit-terrasse, en plein air, commencent à chaque fois en s'imprégnant du paysage sauvage de l'île, avant de retrouver l'espace libre et vide dans lequel se déploie ensuite zazen. Chaque méditation est différente, influencée par la météo du moment.

« Aujourd'hui, assis en zazen sur le toit de la maison de nos amis, j'ai été surpris par la force du vent qui tourbillonnait autour de moi, venant parfois me fouetter de ses bourrasques, m'obligeant à me tenir droit et à me reprendre pour maintenir, malgré tout, le cap d'une méditation silencieuse. Immobile au cœur de la tourmente, comme le dirait Kabat-Zinn, j'ai eu l'impression, à un moment donné, de pleinement partager le monde environnant, d'être cette mer agitée à la colère qui gonflait, ce vent qui se levait, cette terre aride brûlée par un souffle chaud, cette maison qui se tenait droite comme un « i », dressé sur son pic rocheux, ne faisant plus qu'un avec le paysage, avec le monde environnant. Belle impression de partage, de communion avec la nature, telle que celle relatée par Camus dans ses premiers récits de jeunesse, lorsqu'il se laissait aller à l'ivresse d'un panthéisme païen pas encore filtré et engoncé dans les rets d'un humanisme auquel il se forcera par la suite de se conformer, en perdant la fraîcheur et ses débuts !

Le lendemain matin, le vent s'est calmé, et ma méditation zen se déroule plus facilement, dans un étrange silence plein de calme et de sérénité. Je goûte l'impression de cette matinée apaisée, où je n'entends plus le vent au premier plan, la mer elle-même n'étant plus qu'un lointain écho sourd et continu, à peine troublé par le chant des oiseaux. Les chiens eux-mêmes se taisent, probablement déjà trop fatigués pour aboyer. Mon esprit, à son tour, s'apaise. »

Parfois, la beauté du lieu ou du coucher de soleil m'incite à ne plus méditer en zazen pur, les yeux mi-clos, mais à les laisser ouverts, inaugurant ainsi une série de nouvelles méditations contemplatives, que je pratique également avec une joie nouvelle, tout à l'émerveillement de découvrir un nouveau type de méditation.

« Ce soir, après avoir fini un roman sur Spinoza, le ciel est si beau au coucher de soleil que je me dis que pour jouir pleinement de ce moment, en pleine conscience, je vais garder les yeux ouverts pour méditer tout en contemplant le spectacle de la nature. Juste avant que l'astre tombe dans la mer, l'air est transparent, lavé de tout nuage et de tout vent, permettant de voir loin à l'horizon ; comme si un projecteur de théâtre illuminait les arrières-scènes habituellement cachées, dévoilant du promontoire rocheux où je me trouve au moins 5 îles des Cyclades, dont Mykonos.

Tandis que le soleil s'abaisse vers la mer, que la terre monte vers ce dernier, je ressens l'impression d'être immergé dans un paysage préhistorique de début du monde, impression renforcée par l'ombre grandissante du cap rocheux en dessous de moi, en forme de vieux dinosaure venant s'affaler dans la mer. Peu à peu, les lumières stellaires et la lueur d'une lune montante viennent remplacer cette impression sauvage, en ouvrant au mystère d'un ciel étoilé incroyablement pur, à peine strié par la bande laiteuse de la voie lactée. De nouvelles émotions contrastées naissent face à la beauté de ce vaste ciel percé de milles petites lueurs. Je me rappelle que pour les gnostiques du début de notre ère, ces lueurs des étoiles représentent autant de petits trous dans le vaste manteau ou rideau de la nuit, qui laissent percer la lueur du vrai monde de lumière caché derrière -un monde de pure lumière, dont notre âme est une parcelle emprisonnée dans un corps-tombeau, rêvant de retourner dans sa patrie d'origine. Sans aller jusque-là, je me contente de goûter cette impression d'être si petit, perdu sur une terre qui n'est elle-même qu'un grain de poussière connecté à l'immensité de l'univers. Si seul, et en même temps connecté à ce vaste univers.

Le spectacle m'emplit d'un sentiment étrange, d'une joie immense et en même temps empreinte de nostalgie face au mystère ineffable de la vie. Je comprends cette joie qui saisissait Spinoza lorsqu'il contemplait le jeu infini de la nature –même si, contrairement à lui qui croyait à un ordre déterministe,

je vois cette dernière comme gratuite et fruit d'un hasard cosmique merveilleux, indépendamment de la volonté humaine, trop humaine, d'y voir le reflet d'un ordre logique ou mathématique. Je me sens plus proche de la compassion bouddhiste qui embrasse toutes les beautés purement gratuites et aléatoires de l'univers, dans un regard plein de tendresse. »

Revenu sur le continent Grec, je notais également de beaux moments de méditation, notamment aux Météores, ces pitons rocheux au sommet desquels des ermites orthodoxes avaient érigé leurs petits monastères. Coupés du monde, tendus vers le ciel, reliés à la terre par une simple nacelle et corde par laquelle ils se faisaient monter leur nourriture, ils ont pratiqué une spiritualité qui me fait penser par sa simplicité et son aridité dénudée au zen. Je découvre en effet dans leur recueil d'exercices spirituels destinés aux moines qu'on leur conseille, après les prières traditionnelles de remerciement puis de souhaits qu'on adresse à Dieu, de se familiariser avec une forme de « prière pure », sans objet, en faisant confiance à Dieu auquel on s'abandonne totalement, prêt à accueillir tout ce qui se présente, en parfaite acceptation et grâce, comme dans la méditation zen sans objet ni support. Ce stade de prière lui-même permet d'atteindre un état émotionnel supérieur du cœur, fait de sérénité et de joie extatique, qui n'est pas sans rappeler la joie profonde qu'on peut découvrir au fond de soi. , dans les méditations zen ou de pleine conscience. Les méditations contemplatives auxquelles je me livrerai me permettront de ressentir, même imparfaitement, la dimension mystique du lieu, l'appel du ciel et des vastes espaces illimités qui permettent de surplomber le monde avec un regard vaste et pleinement ouvert dira Krisnamurti, un regard d'aigle dira Nietzsche au sommet des Engadines.

« En méditant du plus haut du roc du monastère de la Transfiguration, au-dessus du vide et des autres pics que je surplombe, j'ai ressenti l'appel vertigineux du vide en dessous de moi, et en même temps l'irréalité grandiose de ces pics que je surplombe comme si je planais au-dessus d'eux. En même temps je sens la puissance de ce piton rocheux sur lequel je médite comme un appel vertical à une vie qui s'affranchirait des contingences habituelles de l'existence. Je ressens physiquement l'impression enivrante de me tenir en un équilibre fragile entre ciel et terre, flottant au-dessus de pics gigantesques qui m'ont hissé jusqu'en haut de ce sommet d'où je peux, comme les nuages, toucher le ciel, m'ouvrir à cet immense espace vide au-dessus de moi, qui ne demande qu'à me happer à son tour. »

Ces souvenirs de vacance et ces quelques expériences de méditation témoignent de la manière dont le lieu même où vous choisissez de méditer peut jouer sur votre méditation. Car méditer, implique de prendre conscience du lieu même où on se trouve, au moment précis où on s'assoit pour méditer, en s'imprégnant pleinement du monde autour de soi, des sensations, pensées et émotions du moment présent, sans se faire emporter par elles, en revenant ensuite simplement à soi-même. Même lorsque l'endroit n'est pas particulièrement hospitalier, ce qui arrive souvent en déplacement !

« La plupart du temps, j'ai médité ces derniers jours face au mur blanc et parfois sale de notre chambre d'hôtel très simple ; parfois même en m'aménageant un petit espace, sur le carrelage d'une minuscule salle de bain. Et j'aime paradoxalement prendre conscience de l'endroit où je vais méditer, même s'il n'est pas reluisant ! A chaque fois, il y a toujours un moment où il s'agit simplement d'être présent à l'endroit où on se trouve, fût-il spartiate, ou même franchement laid, avant de revenir à soi !

Après ces moments de re-contextualisation de la méditation sur l'ici et maintenant, bien entendu, le travail de la méditation peut commencer : le recentrage sur soi, sur son souffle et ce qui se passe dans le champ de la conscience, jusqu'à atteindre un état de calme et de paix intense, de sérénité qui se situe bien au-delà de l'expérience des cinq sens et de ce que vous pouvez percevoir à travers eux. Mais il n'empêche : ces premiers moments de méditation permettent d'apprécier pleinement la saveur à chaque fois nouvelle du monde qui nous entoure, ici et maintenant. »

Je revivrai régulièrement des expériences de joie et de sérénité, notamment au Cap Vert.

« Sur l'île de Boa Vista, au Cap Vert où nous passons actuellement nos vacances, j'ai à nouveau connu ces expériences de ce qu'Emmanuel, qui dirige nos zazen à Paris, nomme des « petites illuminations »

passagères, ces moments de calme et de pleine conscience favorables au Samâdhi, qui se manifeste en tout cas pour moi par l'impression d'une aube ou d'une lumière qui se lève au plus profond de mon être pour me recouvrir et m'illuminer de l'intérieur, parfois avec une impression de ravissement, des moments de joie exaltée ou d'équanimité beaucoup plus calme et vastes, empreints d'un sentiment de vide et de plénitude infinis. Dans de telles expériences, j'ai vraiment l'impression de faire enfin Un avec le monde environnant, corps et esprit réunifiés dans la posture de zazen.

Un sentiment de présence, de plénitude du corps et de l'esprit me recouvre, le mental parfaitement moulé et unifié dans ce corps, au point d'avoir l'impression d'être comme une masse d'énergie qui se déploierait et se résorberait à chaque inspiration puis expiration. J'ai souvent, dans de tels moments, l'impression de m'élever un peu au-dessus du sol en suivant le mouvement de l'inspiration, comme un grand oiseau qui gonflerait sa poitrine et agiterait ses ailes et étant prêt à s'envoler, puis de revenir à l'expiration me ré ancrer solidement dans mon corps et ma posture ; Expérience étonnante, joyeuse, m'emplissant d'une ivresse de plénitude. »

A Udaipur, en Inde, mes méditations quotidiennes se coloreront naturellement des bruits, rythmes et odeurs capiteuses l'Inde, le tout baignant dans ce sentiment mystique d'unité qui surgit du foisonnement d'une multiplicité qui éclate à chaque coin de rue. J'y savourerai ma joie indicible de retrouver l'Inde, ses bruits de klaxon, de vie quotidienne, de bruits de marteaux et de multiples artisans, d'aboiements de chiens mêlés aux chants de dévotion des pèlerins ; ses odeurs suaves et moites de fleur, goudron, pétrole, épices, excréments et chaleur brûlante ; ses goûts forts qui explosent dans la bouche en bouquets d'épices ; ses paysages partout cultivés et surpeuplés, ses villes parsemées de boutiques multicolores, d'immeubles et de villas luxueuses qui côtoient les tentes des bidonvilles dressées au milieu des décharges et des immondices. C'est en effet de toute cette multiplicité foisonnante, grouillante, où misère et richesse, souffrances et joie se côtoient, qu'émerge un sentiment d'unité profonde, d'équivalence qu'anime face à la vie, de co-pénétration des contraires et de joie malgré tout qui émerge du plus profond de la misère, dans une surabondance des formes.

« Chaque matin, je pratique de préférence une méditation zen qui permet de mieux goûter la saveur de chaque instant unique, avant de descendre plus profondément en moi pour retrouver ce monde silencieux de la non-forme, d'où émerge ce jeu vertigineux de forces multiples et contradictoires. Ce matin, à l'issue de ma méditation matinale au cours de laquelle je m'étais posé intérieurement sans relâche la question du zen coréen « Qui es-tu ? Qu'est-ce que cela que tu vis ? », j'ai expérimenté avec bonheur une illumination soudaine. J'ai réellement senti, physiquement, le moi Christian que je croyais être avec mon état civil et ma personnalité, et même la conscience de soi réflexive qui me définissait à ce moment, se diluer dans le corps et le monde, sans contour ni forme, en me sentant en même temps profondément ancré dans mon corps, dans cette simple présence dont on peut simplement dire que finalement on est juste « ça », « ici, maintenant » Avec un sentiment d'ivresse euphorique, je me suis dit en sortant de ma méditation que la manière dont j'avais senti mon « moi » craquer et se défaire comme un vieux vêtement m'évoquait la manière dont, selon le Samkhya Yoga, la Nature Prakriti écarte et dissout le voile d'illusion maya qui cachait la présence nue de la pure Purusha qui peut alors briller de toute sa lumière. Je me sentais moi-même irradier d'une présence lumineuse et pleine, sans besoin de voile !

Pour la première fois, cet état de présence dura pendant tout le voyage, m'empêchant de m'énerver lors des multiples contrariétés qu'on peut rencontrer en voyage, notamment avec ses enfants. Depuis, il revient régulièrement en me permettant dans des moments difficiles ou conflictuels de me dés-identifier de ce que je crois être « moi » et de l'histoire difficile que je suis en train de vivre, pour me ré-ancrer dans ce vaste espace

sous-jacent qui m'apparaît alors comme un havre, comme ma véritable demeure ou réalité : juste « ça », sans forme, si vaste ! »

Méditer le silence en réintégrant la mort de ses proches

Apprivoiser le silence et l'énigme des k'oans

On ne peut entendre véritablement la Nature et se mettre à son diapason que si nous sommes déjà capables de faire minimalement silence en nous-mêmes, en cessant d'écouter nos pensées, ou au moins en les laissant défilier en arrière-plan sans se faire absorber par leur radio intérieure. C'est le premier stade du silence : prendre assise en soi-même, laisser le verre d'eau boueuse de notre esprit-corps lentement se reposer dans le silence. Les impuretés, surimpositions mentales et affectives vont spontanément cesser et se déposer au fond du récipient. Alors, l'eau tout comme notre esprit peuvent redevenir spontanément clairs et limpide. Nous pouvons enfin nous installer dans l'écoute, et laisser le silence œuvrer en nous.

Bob Stahl a fait un joli éloge du silence, comme ouverture d'une posture d'écoute, qui n'est pas différente de la voix du cœur. Il a invité, comme je le fais lors des journées de silence que j'anime, à se mettre à l'écoute du silence intérieur, rappelant la réponse de Mère Theresa lorsqu'on lui demanda ce qu'elle faisait quand elle priait : « J'écoute », répondit-elle. « Et Dieu vous parle-t-il ? » Elle répondit en souriant : « Non, il écoute lui aussi ». Bien entendu, cette écoute ne se réduit pas à notre ouïe, encore moins à notre Raison prête à tout analyser et catégoriser. Non, c'est juste à l'écoute du cœur, cette qualité première de tout instructeur qui n'a rien à transmettre : juste accueillir, laisser être et « permettre » -permettre aux choses et aux êtres, d'être dans leur plénitude et dans leur intégrité.

Si vous souhaitez méditer sur le silence, rien de plus simple ! Lorsque vous êtes tranquillement installés, surtout ne faites rien, ne prévoyez rien ! Si vous souhaitez méditer, faites-le sans effort et sans intention. Ne cherchez pas à « bien » méditer, à convoquer un silence qui ne répondra forcément pas à vos injonctions. Laissez les choses se dérouler d'elles-mêmes en lâchant prise, juste curieux et attentif à ce qui surgit à chaque instant dans le champ de votre conscience. Peu à peu, intéressez-vous moins à tous ces phénomènes qui se reflètent à la surface de votre conscience, qu'à cet état de présence sous-jacent qui vous permet de les accueillir. Cela vous amènera à vous décrocher doucement de tous ces phénomènes, pour découvrir simplement ce vaste état de présence silencieuse sous-jacent.

Après avoir expérimenté ce silence intérieur, j'invite souvent, lors de mes guidages de méditation, à le laisser grandir et s'étendre dans le vaste espace de la méditation .

« Faites d'abord silence, au sein même du bruit, de la foule, de vos pensées ou de vos douleurs qui crient pour être entendus. Lorsque vous découvrez qu'il est possible de se réfugier dans le silence, au sein même du tumulte, laissez alors le silence s'installer et grandir en vous, gommer toute aspérité ou trace des phénomènes qui peuvent apparaître encore dans le champ de votre conscience. Laissez enfin, progressivement, le silence, faire silence en vous. On découvre à ce moment, lorsque le mental se tait, qu'une douce chaleur s'éveille au niveau de votre cœur. Ecoutez cette voix du cœur, qui n'a pas besoin de mots, et laissez la méditation se dérouler toute seule à partir de là -sans chercher à l'influencer ou à la diriger ».

Les sessions de zen sont particulièrement favorables à laisser éclore ce silence capable de nourrir spirituellement chacun d'entre nous, du simple fait que cette forme de méditation prône le fait de « ne rien faire, ne rien viser » -*mushotoku*. Tout au long des méditations silencieuses qui se succéderont pendant les cinq jours de ma sesshin à Cîteaux avec Benoît, on se dépouille progressivement, jusqu'à ressentir parfois émerger au fond de soi une douce présence

lumineuse, le réel apparaissant alors dans son évidente clarté et simplicité sans besoin de mots ou d'interprétation, sans surimposition de son moi qu'on laisse tomber et s'auto-vider, en retrouvant un état d'innocence premier, une vacuité et pureté du cœur régénéré dont on ne peut rien dire à travers des mots.

Benoît m'initiera ensuite à l'art des k'oans, ces devinettes apparemment absurdes destinées à court-circuiter le mental en utilisant le langage et le raisonnement pour les amener paradoxalement à se taire et à s'ouvrir au silence propice à l'illumination. Il me proposera trois énigmes successives : « quelle est la couleur de *Mu* », ce fond de la réalité et cette négation qui se contente de désigner ce qui « n'est pas » ceci ou cela ? Puis, lorsque j'aurai répondu de manière satisfaisante : « quelle est la forme de la vacuité *ku* » ? Et enfin : « comment exprimer *Mu* en cinq lettres » ? En cherchant à percer l'énigme, on est invité à comprendre véritablement que chaque manifestation et forme de vie dont nous pouvons prendre conscience surgit d'une vacuité originelle, est pliée dans le tissu plus large d'une vaste vie qui se déploie, s'intègre au mouvement de cet immense océan d'infini dont nous ne sommes que la vague et l'écume.

« Benoit m'avait prévenu : ne donne pas de réponse intellectuelle, vis le *koan* en toi, dans ton corps, aide-toi de tes cinq sens, incorpore-le dans tous les moments de ta vie quotidienne ! Tant que j'en restais à répondre que *mu* n'avait pas de couleur, ou toutes, ou le noir qui les nie, ou le blanc dont elles proviennent, ou même la lumière, Benoit me répondait de manière agacée : « montre-moi concrètement la couleur de *mu*, maintenant ». Je lui montrais tout ce que je voyais d'un geste large, et il me renvoyait réfléchir.

En sortant, j'eus le troisième jour ma petite révélation : *mu*, c'est effectivement la couleur de « ce » mur, de « cette » armoire, qui vient du rien, cette couleur témoigne de son absence, c'est la couleur que prend le « rien » qui le sous-tend ! Ce fut comme un déclic qui me donna envie de rire, tellement c'était simple ! Je l'avais eu sous les yeux, mais je m'étais réfugié une fois de plus dans des mots, des concepts ! Je me contentais de répondre en montrant chaque objet de la salle en disant : « ici, cette couleur ! » et « ici, cette couleur » ! Magiquement, je vis pendant des heures, chaque forme et couleur des objets m'entourant comme une émanation simultanée de sa non couleur ! Pour une fois, je comprenais *mu*, puis *ku* le vide, non plus comme des abstractions ou des concepts philosophiques, mais comme le fond qui creusait et émergeait de tout ce que je voyais ou disais. Même une lampe ou un crayon est une manifestation du vide ultime ou de Bouddha, me dira Benoit. Une approche beaucoup plus concrète et vivante, qui fait entrer le monde entier dans le silence de ce qui échappe aux mots et à la logique discursive ! »

Les longues sessions de méditation en silence ont un autre avantage : elles vous forcent à vous confronter avec vous-mêmes, à vos peurs et souffrances qu'il vous faut alors aborder dans le creuset du silence, pour les intégrer et les transmuter en un nouveau métal ou élixir précieux.

Intégrer les souffrances et la mort de mes parents: une retraite difficile

Les retraites en silence sont souvent l'occasion de comprendre qu'on n'en a jamais fini avec les résurgences de sa propre histoire. A tout moment, des réminiscences et ancienne blessures peuvent resurgir. Il s'agit de les accueillir sans se faire emporter, de les investiguer en retrouvant les vieux schémas comportementaux et souvenirs sous-jacents, pour s'en déconnecter ensuite et retrouver enfin, grâce aux vertus du silence, sa pleine liberté.

« On n'en a jamais fini ! A 65 ans, lors de dernière retraite en silence, j'ai eu de soudaines bouffées d'angoisse paranoïaque, méfiant envers les responsables de pleine conscience que je connaissais et appréciais peu. J'ai dû les accepter puis les investiguer jusqu'à y reconnaître mes vieux démons, mon rapport conflictuel à toute autorité, et en dessous mes blessures d'enfant non reconnu dont les parents se moquaient, jusqu'à retrouver les schémas comportementaux que j'avais alors développés : l'écriture comme quête de reconnaissance, la posture de rebelle critique perpétuel, ou la tentation de la tour d'ivoire. Cela me permit de mieux comprendre ce qui se passait, de m'en déconnecter et retrouver les vertus du silence. »

Au moment même où je laisse venir ces associations libres, Bob est en train de donner un enseignement en disant que nous avons tous nos blessures, mais qu'il faut comprendre que derrière ces blessures, il y a toujours un formidable besoin d'amour, et qu'il faut peut-être se donner le droit de revenir à ce besoin d'amour et de reconnaissance juste avant la blessure, pour ressentir sa puissance et sa beauté, avant que cet amour ait été blessé par son histoire personnelle. Oubliez un instant votre histoire personnelle, conclut-il, pour revenir à l'enfant frais et spontané, innocent et curieux que vous étiez avant vos blessures. C'est comme une libération. Je comprends soudain que ma difficulté à me laisser aimer, et à aimer pleinement et à oser l'exprimer, provient probablement de cette peur d'être fragilisé et moqué. D'un seul coup, je ressens toute la force de l'amour de mes proches, de ma femme et de mes enfants, en émettant le vœu de pouvoir en être digne et demeurer fidèle à cette lueur entr'aperçue.

Si le silence invite à traverser l'épreuve de ses souffrances et de ses blessures narcissiques, il amène aussi inéluctablement à se confronter à un moment ou à un autre à la mort. Pour en prendre pleinement conscience, avant chaque méditation, vous pouvez comme Montaigne penser à la mort à venir, en vous rappelant que « philosopher -et méditer, c'est apprendre à mourir ». Vous pouvez vous aider, pour cela, de l'invitation de Thich Nhat Han à prendre conscience que « comme tous les êtres vivants, vous serez inéluctablement confronté aux maladies, à la vieillesse, aux souffrances et à la mort », pour ressentir de la compassion pour ce destin partagé et pour toutes ces souffrances qui se croisent ainsi.

A la fin de votre séance pendant laquelle vous pourrez laisser le silence faire silence au sein même de votre méditation, vous pourrez vous adresser ce vœu final de Tich Nhat Han d'« œuvrer à la libération de tous les souffrances et de tous les êtres, grâce à nos actes » qui représentent autant une manière de s'enchaîner que de se libérer potentiellement. Ainsi pourrez-vous finir votre méditation sous le signe cette fois-ci de Spinoza qui répondait à Montaigne que « philosopher -et méditer donc, c'est apprendre à vivre ».

Les méditations les plus profondes que je connaîtrai sur le sujet se dérouleront sur cinq jours, lors d'une retraite zen sur la mort qui se déroula en silence pendant cinq jours à La Demeure sans limites, sous la direction de Joshin Sensei. La retraite se déroulait pendant la fête japonaise des morts, où les japonais sont invités à convier et accueillir leurs morts, avant de leur dire au revoir, à la fin de la période. Des milliers de petites poupées *Jiso* sont faites à ce moment en l'honneur du bodhisattva de la miséricorde qui aidera à sentir la compassion et la bienveillance pour ses morts ? Chacun de nous confectionnera sa petite poupée de chiffon, selon les techniques de l'origami.

La première leçon, c'est qu'on doit d'abord faire la paix avec nos propres morts dont nous avons hérité, dont nous sommes de toute façon redevables. Joshin invite à revoir les désaccords et conflits qui ont pu exister avec eux, en leur pardonnant et leur demandant aussi pardon, pour faire le point et s'alléger du poids du passé et des remords. Après la mort douloureuse de mes parents, les moments d'incompréhension voire de colère que j'ai eu alors, cette invitation m'a profondément touché. Elle fait penser autant au travail psychanalytique du deuil amenant à plonger en soi pour accepter ses colères et ressentiments avant de se réconcilier, qu'à ces rituels archaïques invitant en Asie mais aussi en Afrique les morts à redescendre sur terre pour quelques jours, avant de les chasser à nouveau, apaisés, loin du village, dans le royaume des esprits.

Le deuxième jour, la méditation sur la mort s'intériorise, devient plus intime. Nous sommes invités à méditer sur l'impermanence, cette grande claque dans le dos comme le dit Sensei, et à nous confronter maintenant à notre propre mort, et à la mort de nos proches. Car il n'est pas

facile d'accepter l'impermanence, le fait que tout disparaisse et que ce à quoi nous tenons le plus, soit condamné à disparaître, à jamais -nous-mêmes compris. S'il est intellectuellement facile d'accepter l'impermanence pour soi, avec un brin de fatalisme et de stoïcisme, en se répétant chaque matin que ce sera peut-être sa dernière journée, je m'aperçois soudain que c'est beaucoup plus difficile à accepter pour mes proches. En un éclair qui traverse ma méditation, je vois apparaître le visage mes enfants et de ma femme, en prenant soudain conscience de l'attachement que j'ai pour eux, du fait que je fais comme s'il devaient être toujours là, de manière permanente, sans jamais m'imaginer sans eux. J'aurai du mal à accepter leur disparition, comme j'ai du mal à accepter que le lien qui m'unit à eux puisse être impermanent. « Même si on ne veut pas y penser, la mort sera de toutes façons là, au rendez-vous », répète Joshin Sensei. Plus encore, ajoute-t-elle avec un brin de cruauté et de compassion : elle est déjà là, à chaque moment, vie-et-mort étant entrelacés au creux de chaque instant. En japonais, un seul mot, *shoji*, désigne le fait d'être né « sho » et d'être mort « ji », la vie et la mort se produisant à chaque inspiration et expiration, à chaque nouvelle respiration, à chaque moment qui passe et meurt. Du nourrisson attaché à son cordon ombilical au nouveau-né qui tète, à l'enfant qui joue, l'adulte qui s'affirme, puis le vieillard retraité, on laisse à chaque fois mourir une vieille peau qui nous était pourtant vitale –le fœtus, le lait maternel, le jeu et l'imitation, la vie socioprofessionnelle et la quête de reconnaissance sociale, on change et meurt à chaque instant, dans une impermanence radicale.

Les trois derniers jours seront plus particulièrement consacrés à l'acceptation sereine de cette impermanence et de cette mort, au plus profond de soi. Comme le cite Joshin Sensei : « Notre pratique consiste à trouver le calme et la maîtrise de soi quand tout change, impermanent ». Il s'agit maintenant d'intégrer cette impermanence et cette omniprésence de la mort dans chacun de nos actes quotidiens, où il s'agit de la même manière de se dé-prendre, de toute volonté de préhension, qu'on s'habille, fasse la vaisselle ou la cuisine. Car il ne suffit pas de réaliser une « action juste » : il faut l'effectuer en consentant à sa propre perte et à la perte de son ego, en acceptant de s'en dé-prendre sans rien en attendre et sans s'y accrocher, en sachant l'impermanence qu'elle renferme. Vivre l'impermanence de l'intérieur, se dé-prendre à chaque instant, les actes de la vie quotidienne étant comme autant de petits deuils consentis, de répétitions de la mort à venir.

Bien entendu, cette intégration de la mort au sein de la vie et de chaque instant ne peut se réaliser que lorsqu'on intègre pleinement les leçons de l'impermanence de la vacuité de toutes choses, en les accueillant avec compassion et bienveillance. « Vide à l'intérieur, souple à l'extérieur » dira Sensei en citant ce célèbre dicton zen qui insiste sur le fait que l'impermanence n'est pas ce qui guette le destin de tout être vivant, mais le cœur même de ce qui permet à la vie d'éclorre et de prendre des milliers de formes différentes. La cérémonie du thé, l'art des *haikus*, cherchent à saisir cette émotion profonde qu'on peut ressentir face à l'éclosion de cette impermanence au sein de chaque petit détail de la vie. De la même manière, la compassion et la bienveillance envers les autres est le fruit de cette acceptation profonde de l'impermanence et de la mort, mais aussi de notre volonté de libération, qu'on ne peut que souhaiter, à notre tour, à l'ensemble des êtres vivants : tel est le vrai sens de l'amour bienveillant, tout entier porté par le souhait que les êtres vivants soient capables de se libérer de leurs propres souffrances.

« Le travail sur soi réalisé depuis plusieurs années en acceptant de me confronter à la radicalité incontournable de la mort qui marque la condition humaine m'a fait travailler sur moi-même et semble m'avoir spirituellement profité. Non seulement je ne suis plus réveillé par des terreurs nocturnes comme j'en avais l'habitude depuis mon enfance, mais je suis profondément plus serein lorsque j'y pense. Et

paradoxalement, j'y pense de plus en plus -à chaque fois que je me mets en posture de zazen et descends dans mon cercueil, comme dit Deshimaru.

Lorsque j'y repense, ce qui a transformé mon regard sur la mort, ce sont deux expériences : d'abord, le fait de revenir à « cela », cet état de présence sous-jacent où le moi se fond et perd son identité, avec l'impression d'atteindre ce que j'appelle un champ quantique sous-jacent dans lequel se dissolvent toute angoisse et toute préoccupation, là où il n'y a plus qu'un phénomène d'onde ou corpuscule qui apparaissent dans un vide éminemment plein. Et, corrélativement, le fait de ressentir très profondément et très viscéralement qu'on n'est qu'une infime partie du cosmos, que notre respiration n'est qu'une étincelle de ce souffle qui anime toute forme de vie, et que notre vie à son tour n'est qu'une infime vague parmi toutes les vagues des autres existences qui naissent et disparaissent dans le même océan sans fin. Tout cela dissout l'angoisse de la mort, en une perception à l'inverse d'une immense force vitale et cosmique dont nous avons la chance d'être une infime étincelle. Une onde de joie quasi extatique peut alors me soulever, m'emporter. Pourquoi, comment s'angoisser d'être cette vague qui va bientôt disparaître, plutôt que ressentir l'immensité de l'océan, la pulsation du cosmos, qui anime et traverse toute forme vivante ? Je vois l'existence et les milliers de formes humaines ou animales que je croise avec un nouveau regard, comme des fleurs éphémères, des vagues tout aussi impermanentes que la mienne, tous aussi touchantes, objets d'un amour et d'une compassion sans limite pour leurs souffrances si vaines, face à cette immensité et à son mystère. Cette résorption dans un vide sous-jacent, une onde ou énergie première dont chacun de nous n'est qu'une écume éphémère, une vague unique qui émerge un moment de l'océan pour y retourner est profondément jouissive, source d'une joie extatique face à laquelle la révolte de notre petit moi qui s'arc-boute pour ne pas disparaître paraît dérisoire, finit par l'emporter et me recouvre entièrement. »

Nouvelles épreuves face au retour du cancer de ma femme

On n'en a jamais fini avec la mort, on n'est jamais suffisamment prêt ! Juste avant de partir pour deux mois en vacances en Amérique latine en mars 2018, nous sommes confrontés à une nouvelle épreuve qui frappe soudainement Claire : son cancer connaît une récurrence violente, mais cette fois-ci avec des métastases au foie et sur les os du bassin. Nous devons annuler notre voyage au dernier moment.

Après avoir discuté avec mon ami Jorge, un compagnon de méditation zen de longue date, de la mort et de la manière dont je prenais ces nouvelles, j'ai senti le besoin de faire le point par écrit et de lui envoyer cette missive, que je reproduis car elle m'a permis d'y voir plus clair

« Salute amigo. Merci pour ce café et ces échanges qui continuent souvent de résonner après s'être quittés. Tu me demandais comment je réagis avec la proximité possible de la mort pour Claire, avec ses métastases, en me confiant tes propres sentiments par rapport à cette mort qu'avec l'âge et la maladie on sent s'approcher plus, même si elle était toujours déjà là. Simplement, comme tu le disais, on entend ses balles siffler un peu plus près, maintenant qu'autour de nous elle fait peu à peu le vide...

Bien sûr, prendre l'assise et méditer m'aide, mais aide à quoi exactement ? Pas simplement à relativiser en trouvant le calme et la paix en soi, mais plus profondément peut-être à intégrer cette dimension de la mort dans ma pratique et dans mon vécu. J'ai toujours pensé à la mort, quotidiennement, jusqu'à être effrayé par elle lorsque j'étais enfant. Alors, quand elle touche la personne que j'aime, c'est bien sûr encore plus fort, surtout quand elle me confie ses propres prises de conscience et angoisses de la mort auxquelles elle se fatalement confrontée. La méditation m'a aidé et m'aide encore à l'appivoiser, à accepter cette idée de la mort, en m'incitant encore plus à vivre, encore plus conscient de la fragilité et de la beauté éphémère de cette vie, qu'on sent passer avec cette tristesse nostalgique dont tu parlais, ou cet émerveillement mélancolique des haikus japonais. Méditer, comme philosophe, n'est peut-être pas autre chose que scruter cette énigme de la vie-et de la mort, comme te le disait apparemment ton enseignant. C'est pourquoi Montaigne et Spinoza ont tous deux raisons : philosophe, c'est apprendre à mourir dit le premier ; mais c'est aussi et surtout apprendre à vivre dit le second, puisque vie et mort sont inséparables, ne peuvent exister l'un sans l'autre.

La méditation m'aide beaucoup à tenter d'y voir plus clair dans cette épreuve et dans cette énigme. Je commence très souvent la méditation en me rappelant sa définition par Deshimaru : méditer, c'est se

dénuder, ôter ses vêtements, descendre dans son tombeau. Quand les haillons de l'ego tombent à leur tour, il arrive qu'on ait l'impression d'arriver enfin à voir les choses comme elles sont, sans projection mentale, qu'on écarte doucement comme un voile lorsqu'on les sent revenir en même temps que des fragments de pensées, des souvenirs ou des associations d'idées qui sont la preuve que le mental et son ego repartent à nouveau. Dans ces moments privilégiés d'éclaircie, on peut avoir l'impression d'une dilution qui fait se fondre ou se résorber dans l'essence même de la vie qu'on sent alors comme un grand mouvement sans fin, un immense océan dont on n'est qu'une vague éphémère qui va s'écrouler et disparaître. Quand on est juste l'écume de la vague, à la fois son moment le plus haut d'affirmation de son individualité, et le moment où elle commence à se recourber pour retomber dans l'océan indifférencié, on peut vraiment ressentir cette absence de frontière ou de dualité entre la vague et l'océan, entre la vie et la mort, qui sont un seul et même mouvement d'auto-production perpétuelle de la vie. La peur de la mort peut alors disparaître totalement, laisser place à un sentiment de joie profonde et extatique, dans une compréhension plus vaste qu'il n'y a plus, à ce moment, ni vie ni mort, ni bien ni mal, juste un mouvement sans fin de vie-mort qui s'engendrent ensemble perpétuellement. Cela peut se révéler enivrant, au-delà de tout concept...

Je comprends qu'Ushiyama ait à la fin banni le mot « Soi » pour le remplacer par le mot « Vie » : il ne s'agit peut-être, dans la méditation et dans le zen, que de retrouver, fusionner avec ce mouvement de la vie au plus profond de soi et hors de soi. De manière intéressante, quand Spinoza développe son panthéisme en écrivant qu'il n'existe que « Dieu, ou la Nature », l'un de ses commentateurs dit d'ailleurs qu'il exprime parfaitement cette vision mystique d'un fond de vie à retrouver au-delà de tout dualisme. C'est ce que personnellement j'essaie d'expliquer et de traduire avec des concepts quantiques qui permettent d'aller au-delà de toute théologie ou fantasmagorie religieuse : dans la méditation, il s'agirait simplement de retrouver cet état fondamental apaisé et non excité de la physique quantique, dans un phénomène d'intrication magique corps-esprit-monde, qui peut produire des sauts qualitatifs de conscience vers d'autres états d'excitation plus élevés, mais qui se défera la plupart du temps par phénomène de décohérence et séparation à nouveau du corps, du mental et du monde qui redeviennent des systèmes autonomes, chacun de leur côté.

Mais j'ai bien peur que tu trouves à juste titre tout cela trop théorique, trop loin de cette présence effrayante de la mort dont nous étions partis, et qui guette Claire, comme chacun de nous certes, mais de façon terriblement plus proche pour elle. Je sais juste qu'à ces moments, je n'ai plus peur de la mort, et que bizarrement la joie que je ressens alors se mêle souvent à une vague d'amour bienveillant pour la vie que je peux accepter entièrement, comme elle est, en bien et en mal, y compris la mort – toute mort. Le décalage peut s'avérer énorme par rapport aux souffrances individuelles causées par le rapprochement inéluctable de la mort, pour Claire, pour toi ou pour moi, et c'est cela, le mystère sur lequel je bute encore, et sur lequel je travaille pour le moment : comment comprendre et articuler ce mouvement d'une vie cosmique qui englobe tout, crée-détruit-recrée perpétuellement de façon apparemment aveugle et sans finalité, avec ce sentiment d'amour bienveillant pour la vie et tous les êtres vivants, que je sens en même temps se déployer toujours plus profondément en moi ? D'où vient cette dimension, ou plutôt que signifie-t-elle, notamment par rapport au mouvement aveugle de la vie ? Je connais tes réticences à cette dimension d'amour bienveillant et de compassion, et pourtant je suis persuadé que c'est bien ce qui se manifeste, s'ouvre et se déploie de plus en plus quand mes méditations sont suffisamment profondes, et que c'est peut-être, dans ce doux effacement de l'ego, la clef d'entrée dans la non dualité. En tout cas, c'est réellement cette capacité de compassion et de résonance pour les souffrances et difficultés de Claire comme pour les miennes et celle des autres, cette volonté de l'aider à cheminer sur son chemin en lui offrant le plus de bienveillance possible, qui me permet de tenir et qui m'accompagne dans ces moments difficiles. L'épreuve qu'elle vit, que nous vivons ensemble, est en ce sens une formidable occasion d'essayer d'être le plus possible à son écoute, d'ouvrir le plus possible ce état de bienveillance pour qu'elle puisse y trouver de l'aide et un appui, même si je ne suis bien sûr qu'humain, avec mes propres limites !

Je ne sais encore ni comment, ni pourquoi, mais j'ai bien l'impression que l'ouverture du cœur est l'une des clefs de la réponse au mystère de la vie et de la mort. C'est en tout cas ce qui me fait prendre conscience de la rareté des moments de vie qui nous restent à vivre, et qui me donne envie que nous puissions en profiter ensemble, le plus possible.

Voilà, désolé pour cette longue missive, merci de m'avoir donné l'occasion de réfléchir à tout cela -je devrais définitivement me mettre à WhatsApp ou à ces logiciels limitée en nombre de signes !

L'épreuve de la mort de l'être aimé et la méditation du deuil

Le lent déclin de ma femme sera une épreuve extrêmement douloureuse. Jusqu'au bout, nous profiterons de chaque instant de répit pour vivre et voyager en découvrant encore et encore de nouvelles beautés, savourant partout des merveilles inconnues, jusqu'à plus soif. Et lorsque nous ne pûmes plus voyager dans cette Asie que nous aimions tant, nous nous retranchâmes dans le charme de l'Italie, la Sardaigne sauvage et la douceur de la Toscane. Partout, j'ai admiré sa force de vie et d'émerveillement auquel je rendis hommage par un dernier haïku en son honneur lors de la cérémonie qui eut lieu au Père Lachaise à l'occasion de sa crémation :

*Dans l'écume des vagues
Tu rugissais comme un lion
Les yeux pleins d'étoiles.*

La manière dont elle lutta sans cesse pour continuer à vivre fut pour moi une véritable leçon de courage et de dignité qui m'aide encore à supporter cette épreuve. Y compris à la fin de sa vie, lorsqu'elle souffrit au point de devoir lui administrer de la morphine en continu. On la garda avec nos enfants jusqu'au bout en soin palliatif à notre domicile, à la fois pour mieux l'entourer de notre amour et pour l'accompagner ainsi du mieux qu'on pouvait dans son dernier voyage.

« Claire voulait mourir chez elle, entourée de siens, et non seule dans un mouvoir -fût-il rebaptisé du nom pompeux de maison de soins palliatifs. Cela me convenait d'autant mieux que j'ai toujours pensé que la manière dont nous évitons la mort dans notre civilisation est terrifiante. Pourquoi ne pouvons-nous plus nous confronter à la mort de nos proches et les accompagner dans leurs derniers moments, en nous coupant de cette expérience essentielle de notre condition humaine ? Toutes les autres sociétés et civilisations savaient se confronter à la mort de leurs proches, prendre soin d'eux jusqu'au bout. Et nous, nous ne le pourrions plus, devant nous contenter d'attendre le coup de fil anonyme qui nous annoncera leur décès ? Les enfants, dont ma fille Zoé au soutien indéfectible, étaient d'accord. Ce fut une expérience difficile, dure, même si elle fut adoucie grâce à l'appui d'une structure de soutien et d'infirmières remarquables. Au moins la mort a cessé d'être une abstraction ou un événement extérieur. J'ai vu pendant les sept longs jours de souffrance de son agonie comment elle est indissociable d'une vie qui n'est plus assez forte pour maintenir sa cohésion face à la prolifération de tumeurs cancéreuses devenues hors contrôle, chaque organe lâchant l'un après l'autre, la conscience s'éteignant lentement malgré des éclairs de lucidité. N'était-ce pas l'illustration de la description bouddhiste de l'homme comme résultant d'un équilibre instable de cinq agrégats qui, comme les différentes parties d'un charriot, tiennent ensemble jusqu'au moment où ils se disloquent ? J'ai senti également comment, en lui tenant simplement la main, notre présence et notre amour pouvaient malgré tout la reconforter par moment, en dehors de toute communication verbale, même dans le coma. Enfin, après une ultime rémission où elle soupirait d'aise, puis un retour hélas des souffrances avec d'ultimes râles, elle rendit son dernier soupir, enfin apaisée/ »

Morte, j'avais le choix entre l'oublier en me convainquant avec une infinie tristesse et un immense chagrin que le contact était définitivement perdu, me lancer dans la quête de signes spiritualistes d'elle ou de son esprit avec lequel j'aurais pu maintenir le lien à force d'auto-persuasion hypnotique, ou chercher un autre mode alternatif d'intégration de la force de son amour en moi. C'est cette dernière solution que j'ai choisie, en lui rendant hommage et l'ingérant dans mes méditations. Elle continue à vivre en moi et me donne du courage, même si je ne cède pas à la facilité de penser qu'elle subsiste ou se trouve dans un autre monde où je la retrouverai plus tard. J'ai essayé de rester dans la voie difficile du milieu qui consiste à accepter autant de ressentir ce que d'aucuns appelleraient des signes diffus de son esprit en train

de quitter définitivement notre monde, et le travail du deuil acceptant l'aspect irrémédiable de la fin de notre vie commune.

Une occasion, encore une fois, de cultiver cette docte ignorance qui refuse de se réfugier dans des arrière-mondes ou des croyances illusoire -et de transformer, peut-être, le deuil en une authentique méditation sur la vie et sur la mort !

Il faut du courage pour cela, car ce serait pourtant tellement rassurant de se dire qu'on se retrouvera sous une forme ou sous une autre dans l'au-delà ! Les notes que je continuais à prendre dans mon Journal en, témoignent :

« Même lorsqu'elle était en coma, il y avait des moments où elle semblait répondre aux pressions de ma main. Je ne saurai jamais si c'était réellement intentionnel de sa part, car lorsque je cessais parfois de la faire, sa main se contractait, peut-être juste par réflexe. Son dernier soupir, exhalé doucement avec un léger frémissement de l'air autour de cet ultime signe de vie qui s'en allait avec une densité étrange, m'a fait penser aux 2 grammes que l'âme est supposée peser au moment de quitter le corps. En méditant les jours suivants dans la pièce où elle est morte, j'avais vraiment l'impression de ressentir sa présence encore diffuse dans la chambre, au dessus et autour de moi, et de pouvoir encore la rassurer et communiquer avec elle, en intégrant en moi sa force de vie et de courage. Sa mère et moi avons senti qu'elle n'est réellement partie que lors de la fête qu'on célébrait chez nous en son honneur avec des amis et des chanteurs capverdiens aux chansons mélancoliques, après s'être tous rassemblés au crématorium où elle devait d'ailleurs être brûlée. C'était comme une mince colonne d'air invisible qui quittait la cour où nous étions rassemblés pour s'élever et s'ouvrir vers le ciel. Même les jours suivants, je sentais des ondes diffuses, comme des traces de son esprit auxquelles je pouvais me relier en méditation. Je suis persuadé qu'une personne morte peut effectivement dégager encore longtemps des ondes, une sorte de présence diffuse que les Anciens appellent des esprits et qu'il faut aider à partir définitivement de notre monde, tout en veillant sur eux et en leur rendant un hommage quotidien, ce que je fais d'ailleurs depuis. Mais j'ai bien senti comment, en me focalisant sur ces traces, je risquais de m'autosuggestionner de manière hypnotique jusqu'à croire que je restais en contact avec son esprit, en le personnifiant avec mes souvenirs et y voyant son âme avec laquelle je resterais en contact.

J'ai préféré ne pas aller plus loin dans la reconstruction illusoire d'autres vies que j'aurais pu fantasmer dans l'au-delà, appliquer mon principe de docte ignorance en me contentant d'inviter et d'ingérer littéralement en moi, à chaque fois que je la sens, la force sauvage de vie et l'amour absolu et parfois même hors contrôle qu'incarnait si bien Claire. Mais j'aimerais pouvoir les filtrer, les épurer pour n'en conserver et transmettre qu'une quintessence exigeante et bienveillante, en leur rendant ainsi leur éclat originel, leur puissance d'éveil. C'est ainsi que j'aimerais demeurer le plus fidèle possible au cadeau qu'elle me fit de son amour et de sa confiance sans limite.

Je sais que cela sera dur : j'ai hélas sa mort derrière moi avec tout le terrible travail du deuil qui ne fait que commencer, ses larmes et la nostalgie infinie de son absence ; et devant moi, le sombre horizon de mon propre cancer et de ma mort peu enviable à venir, face à laquelle je ne veux pas me recroqueviller sur moi-même, ni sombrer dans le refuge si tenant du désespoir ou de la dépression. C'est dans le mince liserai de chaque instant qui me reste entre les deux que j'ai à accueillir et à transmettre peut-être la leçon de chaque manifestation éphémère de vie et de mort. Comment ? En ayant le courage de descendre au fond du chaudron de mes souffrances et de mes émotions, en les laissant cuire jusqu'à cramer le fond de mon être et de mes blessures, jusqu'à attendre la chair de mon cœur ainsi mis à nu -jusqu'à pouvoir y habiter et goûter enfin le fumet d'amour qui en ressort alors, sublimé.

Et si l'épreuve s'avère trop dure, que je sens que je vais me durcir inutilement, j'espère pouvoir me souvenir du conseil d'un maître zen lors d'une retraite : acceptez de descendre au fond de vous pour tout accepter de manière éveillée, mais si le chaudron dans lequel bouillent vos émotions est trop brûlant, surtout ayez de la compassion pour vous-mêmes, prenez soin de vous avec amour et tendresse, écarterez le chaudron quelque temps pour éviter qu'il n'attache. Ne le remettez sur l'âtre, à feu doux, que lorsque vous aurez pris suffisamment soin de vous et de chaque ingrédient qui s'y trouve. »

Vers une spiritualité naturelle de la vie et de la mort

Faire face à son cancer et à sa mort prochaine

En mars-avril 2019, juste avant notre départ en vacances en Toscane, j'ai eu confirmation de ce que je craignais il y a quelque temps. A mon tour, je suis atteint d'un myélome, ou cancer de la moelle osseuse qui, peu à peu, fragilisera un peu partout les os du squelette. Après un moment de découragement et de peur, je me reprends en me disant que c'est l'occasion où jamais de me servir de ma pratique et de ce que j'apprends à mes participants, en y voyant l'occasion d'un exercice spirituel pour cultiver en moi la sérénité et la lucidité intérieure. Je décide de réaliser désormais chaque matin ma méditation devant un crâne de mort, histoire de me rappeler l'échéance qui guette chacun d'entre nous. Un matin, à Trouville, j'explorerai les multiples causes et résonances qui entourent l'annonce de mon cancer.

Lors de ma méditation, ce matin à Trouville, j'ai décidé avec un peu d'appréhension de laisser émerger à ma conscience tout ce qui concernerait mon cancer. Je m'aperçois de la coïncidence étrange qui fait que celui-ci s'est annoncé quasiment un an après la rechute du cancer métastaté de Claire, dans les mêmes circonstances, juste avant un grand voyage que nous nous apprêtons à faire en Amérique latine. C'est le risque de l'empathie, ai-je d'ailleurs dit à Claire avec humour après avoir appris le diagnostic : j'ai été tellement en empathie avec elle et avec son cancer que je l'ai peut-être attrapé et intégré en miroir, jusque dans mon squelette ! C'est peut-être même un cas réussi de transfert de cancer, puisque je m'étais dit un moment que je pourrais accepter de l'avoir à sa place pour lui permettre de vivre plus longtemps. Hélas, en ce cas, c'est raté, puisque son cancer continue sa progression sournoise : il ne serait que dupliqué !

D'autres constellations de facteurs surgissent lorsque je continue mon exploration. Peut-être ai-je eu inconsciemment eu envie, et craint, de vivre la même épreuve pour une obscure raison inconsciente. Ce n'est peut-être pas un hasard si j'ai un cancer du sang –à force de me faire, au sens propre et symbolique me dis-je avec humour, du « mauvais sang » ! D'autant qu'avec cette rechute de Claire j'avais ressenti une grande fatigue et désillusion de voir les choses empirer, sans lumière au bout du tunnel. Je me demande du coup si mon cancer ne cache pas aussi une immense lassitude, une envie de la rejoindre et de se laisser mourir ensemble, avec la même maladie. D'autres frustrations et déceptions me reviennent encore à l'esprit, qui ont pu contribuer à créer un terreau fragile pour le développement de ce cancer. Ma désillusion et blessure narcissique d'avoir écrit et publié plusieurs livres au cours de ces dernières années, sans jamais avoir pu en parler avec mes amis intellectuellement proches auxquels je les offrais. Tout au plus ai-je reçu de vagues « C'est intéressant », « J'ai bien aimé », sans plus. Cela me renvoyait à ma frustration et solitude enfantine d'écrire sans jamais recevoir de commentaire positif.

Et tant d'autres souvenirs, blessures enfouies, causes multifactorielles probables ! Je découvrirai ainsi, plus tard, que les médicaments anti asthmatiques que je prends peuvent changer le taux de sucre de sang, provoquer des douleurs dans le dos comparables à celles que je subis, et même fragiliser les os voire provoquer des fractures comme celles que j'ai eues.

Comme on le voit, il suffit d'un peu d'introspection et de méditation pour commencer à comprendre les nombreux facteurs psychiques et physiques qui ont pu créer un terreau favorable au dérèglement et à la prolifération de cellules cancéreuses. Cela ne veut pas dire qu'ils l'ont créé, d'autant qu'en même temps la méditation et mes retraites m'avaient aussi donné la force d'assister Claire avec le plus d'amour et de présence, en cultivant en moi des zones de sérénité, de bienveillance et de compassion qui m'ont permis de faire face à la situation, du mieux que je pouvais. Sans que cela suffise non plus à empêcher le cancer : tout est interaction complexe, perpétuellement changeante, et cette reconstruction même de la généalogie de ma maladie est elle-même relative, vraie pour ce moment présent, changera et sera reformulée autrement plus à l'avenir. C'est pourquoi je refuse avec force la culpabilisation inconsciente des tenants d'une pensée positive magique qui voudraient que toute maladie ou malheur viendrait de notre propre faute et d'attitudes inadaptées que nous avons eues dans notre

vie, en déduisant qu'il faut donc se battre et mobiliser la puissance positive de notre esprit pour contrebalancer et chasser la maladie. Tout cela parce qu'on est incapable d'admettre l'aspect mystérieux et imprévisible de ce qui nous arrive. Pourquoi ne pas accepter que la mort est, elle aussi, un événement naturel et inévitable à accepter, à accueillir dans ses multiples aspects contradictoires ?

A la suite d'autres examens, IRM puis Pet's scan, les médecins atténueront le diagnostic : peut-être que mon myélome est pour le moment indolent, insuffisamment violente et destructrice des os pour être traitée. « Il faut y voir l'influence positive de mes voyages en Asie et en Afrique, j'y ai appris l'indolence ! », leur répondrai-je avec humour pour me moquer un peu de la pensée positive.

Je refuse de me réjouir trop tôt et de me laisser embarquer dans l'ascenseur émotionnel et ses montagnes russes, à me dire qu'il n'y a donc rien, ou que cela cache autre chose. Un éclair se produit dans mon esprit, et je comprends soudain l'inanité de s'accrocher à des pronostics, d'espérer ou craindre quoi que soit. Tout cela parce qu'on refuse l'incertitude. N'est-il pas plus sage, plus jubilatoire et libérateur de s'en tenir à cette seule certitude : cet instant, au moins, je le vis, il n'y a rien à chercher d'autres, tout y est présent -chaque instant est un instant de plénitude, comme dit Dogen !

L'aiguillon de la mort pour mieux vivre l'instant présent

La proximité de la mort, et aujourd'hui le rappel de son imprévisibilité, de l'incertitude fondamentale qu'il nous faut accepter avec une docte ignorance sereine, tout cela produit comme un court-circuit cérébral qui fait cesser mes vaines projections et décille soudain mon regard : le monde est là, plein d'une vie-mort en perpétuelle mutation, je n'ai rien à en dire, juste à jouir de ce spectacle, de ce jeu du monde auquel je participe pleinement ! C'est comme l'un de ces petits éveils qui se produit régulièrement depuis quelque temps, comme si soudain je voyais les choses telles qu'elles sont, dans la clarté et la brillance de leur apparition-disparition ! Paradoxalement, l'annonce de mon cancer a joué comme une invitation à mieux profiter de chaque instant qui me reste à vivre, comme un aiguillon pour vivre plus intensément encore ma pratique, avec une urgence d'avance dans ma voie et ma spiritualité.

J'ai l'impression que mon zazen est chaque matin plus clair, plus vaste et serein que d'habitude, sans frontière entre moi, mon expérience et le monde, et qu'il perdure bien après ma méditation, souvent jusque dans la vie courante. Je marche sur la plage et j'ai soudain l'impression qu'un voile se dissout devant moi, me laissant voir et goûter les choses telles qu'elles sont, de manière cristalline. Ah ces cris et envols des mouettes, et leur plongée pour attraper un poisson ou un vers de terre qui se tortille avant d'être gobé ! Et ces trajectoires lentes des passants qui se croisent sur la plage ! Et les jeux insoucients des enfants, et le bruit obsédant des rouleaux de la mer, et le murmure de la cascade, et cet avion qui passe dans le ciel d'azur en laissant une trainée blanche –je vois le monde dans la plénitude de son déploiement éphémère, à la fois parfait et imparfait, pur et menacé par la pollution, plein de vie et de mort, partout !

Je ne peux m'empêcher de rapprocher le sentiment d'euphorie qui me saisit alors, de la révélation et douce ivresse que j'ai eu dans mon bain ce matin, fenêtre ouverte sur la mer, en lisant le maître zen Ling-Yu (Reiyu) du VIII^e : « L'esprit de l'homme de la voie est simple et direct, il ne trompe pas et ne se fait pas d'illusion. Tout ce qu'il voit et entend à chaque heure du jour n'est que les choses ordinaires de la vie, les gestes de la vie. Rien n'est déformé. Il n'est pas nécessaire de vivre à l'écart en se mettant un bandeau sur les yeux ou en se bouchant les oreilles pour éviter les souillures. Il suffit de ne pas se laisser attacher par les choses et les émotions. Si on ne se laisse pas polluer par les vues perverses, les idées reçues, les habitudes de pensée, l'esprit devient clair et limpide comme l'eau du torrent en automne. Pur et tranquille, il coule en toute liberté. C'est ainsi qu'on devient un homme de la voie ».

Puissé-je cultiver ce courage et cette lucidité jusque dans les moments sombres que j'aurai forcément à traverser, en me rendant capable d'accueillir, investiguer et accepter comme le cours naturel des choses, cette spiritualité naturelle de la mort qui accompagne forcément et complète magnifiquement la spiritualité naturelle de cette vie que j'ai eu le plaisir de découvrir et aimer

L'éveil à son état originel, se réalise au-delà de la dualité vie/mort

Bien sûr, la voie est semée d'embûches, d'avancées et de reculs. Lorsque je reprends la plume, un an après, en avril 2020, je me rends compte que j'ai ensuite connu une période plus sombre. En consultant internet, j'ai été un long moment obnubilé par la peur des terribles souffrances que la fin de cette maladie procure. Jusqu'à ce que je comprenne, en un éclair libérateur et soudain, après avoir médité et lu un livre sur le stoïcisme, que je ne faisais que convoquer et vivre finalement à l'avance ce que je craignais, ce qui était d'une stupidité rare ! J'en ai ri, et me suis soudain senti libéré, comme si je sortais d'un long tunnel illusoire où je m'étais enfermé moi-même.

J'en ai ressenti encore plus fortement l'envie de vivre pleinement chaque instant qui me reste à vivre, l'urgence spirituelle d'avancer sur ma voie et sur mon pressentiment d'une non dualité radicale de la vie et de la mort. Car, plus que jamais, je sens combien la mort n'est que l'autre face de la vie. Non seulement Eros et Thanatos sont étroitement enlacés au sein de chaque instant, mais comme le dit magistralement Dogen le fondateur du zen soto au XIII^e : « Nous naissons et mourons à chaque instant ». En explorant toujours plus les états de non dualité dans mes méditations comme dans ma vie quotidienne, je commence enfin à comprendre avec vertige et ivresse les autres textes bouddhistes encore plus énigmatiques qui affirment radicalement qu'il n'y a, en fait et dans l'absolu, ni naissance, ni vie, ni mort ! Il faut pour cela commencer par prendre conscience que même le fait de décrire la vie comme un flux perpétuel, un processus d'auto-engendrement sans fin de formes changeantes, est une construction artificielle de l'esprit. On projette en effet ce qu'on est en train de vivre dans l'instant, au sein de la flèche artificielle du temps qui nous amène à comparer à un « avant » et un « après », en postulant de surcroît qu'il existerait une entité ou « quelque chose » dont on est en train de reconstruire l'évolution. Or le temps n'est qu'un cadre conceptuel qu'on projette sur les choses, et chaque événement est ponctuel, sans substance ou entité substantielle qui se transformerait. Comme l'écrit le physicien Weyl : « le monde objectif existe simplement ; il n'apparaît pas. C'est uniquement ma conscience qui coupe une partie de ce monde en y projetant l'image d'un processus et d'un changement continu ».

Strictement parlant, l'expérience d'éveil et de présence pure à chaque instant se déploie en dehors du temps, au-delà de l'opposition vie/mort, dans un univers à deux dimensions, sans la flèche du temps qui vient y ajouter habituellement une troisième dimension dynamique. C'est terriblement et délicieusement déstabilisant, et je frémis à chaque fois que j'ai la chance d'expérimenter ce point de vue de la « conscience ou présence pure » désencombrée de ses obscurcissements habituels : il n'y a, alors, qu'un éternel présent, un état énergétique particulier du monde, totalement condensé et réduit à ce moment précis !

Un jour, ce que m'a dit ma grande fille à qui j'avais confié quelques-uns de mes souvenirs d'enfant, m'a provoqué une véritable révélation libératrice. Alors que je rentrais de ma dernière retraite zen en silence à l'abbaye de Cîteaux, elle me dit : « Pas étonnant que tu aimes ça, tu as toujours été un peu autiste dans ton enfance ! Tu étais dans ton monde, avec ton langage qu'on t'a forcé à abandonner, ta mère t'a même trouvé un jour en train de regarder l'eau de la machine à laver qui débordait sans rien faire d'autre que contempler en silence ce spectacle ! » Ces

souvenirs remontent brutalement à ma conscience. Je revois le visage de l'orthophoniste penchée avec ses instruments de torture au-dessus de ma bouche pour les y installer et me forcer à bien prononcer les voyelles, les mots du langage « normal ». Je me revois assis fasciné devant l'inondation, et enfant encore dans d'autres situations, en train de regarder à la montagne un brin d'herbe ou une marguerite frissonner au bord du chemin, en en voulant à Dieu de permettre qu'elle soit bientôt écrasée par un promeneur insouciant. Et soudain je comprends : c'est quasiment le même état de présence pure, au temps arrêté, dans un présent comme figé dans un monde à deux dimensions, que je vis parfois dans mes expériences méditatives de non dualité ! Avec la conscience en plus, la lucidité, une vision clairvoyante incroyablement nette, l'impression d'être baigné tout entier dans cette scène du moment, en interaction avec le reste du monde, auquel je me sens relié et avec lequel je ne fais qu'un, en pleine communion.

Tout mon chemin pour ça : retrouver cet état originel que les autistes et les fous côtoient spontanément sans être capable de l'appivoiser, en se sentant relié à tout l'univers, mais cette fois-ci en pleine lucidité ! Il n'y a décidément, à un niveau ultime, aucune différence entre le fou et le sage, l'autiste et le mystique réalisé –sauf que ces derniers vivent probablement le même état, mais en y ayant réintégré toute leur conscience ou présence pure, non plus en fermeture, mais en ouverture totale, sans dualité !

Il en va probablement de même pour la manière dont nous nous représentons de manière conventionnelle notre naissance, notre vie et notre mort. On peut dire conventionnellement qu'un oiseau ou un homme naît, vit et meurt apparemment, mais dans la réalité il n'est rien de particulier, juste un agencement énergétique du Grand-Tout de la vie et du monde, où tout est inter-relié de telle manière unique, à un moment donné. Tout le reste est une construction de l'ego ! Quel vertige et joie libératrice lorsqu'une trouée du réel se produit lors d'une méditation ou dans sa vie, et qu'on accède à cette simple vision claire et nue du réel : il n'y a rien, juste cette pure vacuité et plénitude de la vie présente, sans besoin de se raccrocher à « qui » je suis supposé être, ni à la continuité de ce qui est supposé être né-vivre-se transformer-devoir bientôt mourir : juste un état du monde à réaliser et vivre pleinement –un tableau, disait le génial Wittgenstein dans son Tractacus !

Conseils d'un maître zen en cas de grave maladie

De manière plus terre à terre, il faut bien composer avec sa maladie, et l'entretien individuel que j'aurai à Cîteaux avec Hozumi Roshi, maître zen japonais dont j'avais déjà suivi la retraite un an auparavant, m'a été bénéfique comme il peut l'être à tous ceux qui sont confrontés à une maladie grave. Pris au dépourvu puisque je suis le premier à aller le voir, je lui dis que je n'ai pas eu le temps de préparer de question, et que je suis entre autres venu pour renforcer mon courage et ma force, dans une situation où ma femme et moi-même sommes confrontés à une maladie grave.

Il me répondra longuement, sans me regarder, regard baissé et plongé en soi, comme pour mieux trouver la réponse en lui-même. Il me conseille d'abord de suivre les médecins dont c'est la spécialité, ce qui est sensé et me rassure. Il ajoute ensuite que s'ils ne peuvent pas résoudre médicalement le problème, et vu qu'ils ne savent de toute façon pas ce que vivent leurs patients, ces derniers doivent prendre soin d'eux-mêmes. Comment ? D'abord c'est le moment où jamais de s'appuyer sur son entourage pour y puiser de la force et profiter de leur appui, car les proches sentent notre maladie et nos angoisses, et ont toutes les chances de vouloir nous apporter leur soutien. Puis il ajoute que lorsqu'il était jeune Bouddha a aussi rencontré la

maladie et la mort, c'est même ce qui l'a mis en branle dans sa quête d'un moyen pour mettre fin aux souffrances de l'existence, un peu comme ce que je fais en venant à cette session. Une manière d'inviter à méditer ses enseignements. C'est l'occasion aussi de se demander comment vivre avec cela, comment on veut vivre le temps qui nous reste, de la meilleure façon. Je pense à : régler mes affaires, les différents hélas toujours réels, mais aussi comment être le meilleur possible pour les autres en leur donnant de l'attention et de l'amour pour le temps qui nous reste, voire préparer peut-être les clauses testamentaires pour nos enfants. Car il ne s'agit pas de simplement de se préparer à mieux mourir individuellement, c'est ce que je comprends, mais d'en profiter pour mieux régler ses affaires et sa vie.

Il ajoute que c'est aussi l'occasion d'apprendre à faire attention à soi et à son corps, à sa fatigue et à ses capacités : ne pas trop en vouloir, ne pas être trop exigeant, sans pour autant se laisser aller en abandonnant toute pratique ou tout travail sur soi. La respiration zen inversée, notamment en expirant profondément et poussant simultanément fortement sur les intestins et dans le ventre jusqu'au hara le centre des énergies situé deux doigts sous le nombril, peut toujours m'aider à puiser de la force et de la stabilité face aux angoisses et aux difficultés, indépendamment ou en plus des douleurs que les médicaments peuvent toujours soulager. Ce que je vis est en ce sens une épreuve pour aller plus loin. Il faut à la fois apprendre à lutter, et à accepter la mort qui viendra de toutes façons un jour ou l'autre, c'est l'occasion de s'y confronter, conclut-il en me regardant et me transmettant toute sa force bienveillante et sa sagesse.

Méditer les 4 vertus du cœur, l'aventure d'un nouvel amour

Revivre et aimer à nouveau, nouvelle femme aimée

On l'a vu tout au long de ce chapitre et des pratiques qui précèdent : à chaque fois l'approfondissement de la méditation et de ce que j'ai nommé la spiritualité de la pleine conscience amène à se confronter à un moment ou à un autre à la mort pour l'intégrer à sa démarche, en laissant ses craintes et le mental se taire pour ouvrir la voie au silence et au cœur.

Quelle plus belle preuve d'amour, d'un amour dépassant les personnes physiques et nos personnalités éphémères, que de traverser le deuil jusqu'à vouloir continuer à vivre et à aimer la vie ? C'est le cadeau que me fera généreusement Anne, la nouvelle femme de ma vie, que je rencontrerai après plus d'un de traversée de l'épreuve, et avec laquelle je déciderai de continuer à vivre, et à aimer, chacun s'épaulant après avoir traversé une épreuve similaire. Mais cela ne suffit pas pour créer un couple et une nouvelle vie : il nous faudra aussi dépasser ce stade de la complicité dans la souffrance et dans la compassion, chacun avec son deuil, pour construire une véritable relation où admettre l'autre pour ce qu'il est profondément, sans comparaison avec le passé, ni jugement ou attente sur ce qu'on aimerait que l'autre soit.

« Nous nous sommes rencontrés autour d'une même expérience de deuil, Anne ayant perdu son compagnon d'un cancer généralisé aux os qui fut d'autant plus terrible qu'elle l'accompagna quotidiennement à l'hôpital pendant plus d'un an, passant auprès de lui tous les instants libres qu'elle avait après sa journée de travail comme orthophoniste libérale. Probablement que le fait d'avoir traversé une épreuve similaire nous a rapprochés, pour panser nos blessures et nous reconstruire ensemble. Mais l'amour ne se limite et ne se cantonne pas à ce rôle, et il nous a fallu, il nous faudra encore passer au-delà de cette expérience commune pour accepter véritablement l'Autre dans ce qu'il a d'unique, l'aimer dans ses différences et ses similitudes, avoir envie de construire autre chose ensemble. »

Anne hypersensible et extravertie, moi plutôt introverti, nous apprenons à respecter nos différences réciproques, tout en cherchant à construire ensemble une relation aimante durable

et authentique, ce qui exige des remises en cause des deux côtés -même si, trop fier, aucun des deux ne l'admettra jamais. Décidément, rien n'aura été simple dans ma vie personnelle et affective, et c'est peut-être tant mieux, car c'est une épreuve pour travailler sur soi et pour ouvrir son cœur.

« D'après ce que je ressens, Anne a parfois du mal avec mon caractère introverti et silencieux qui se rétracte comme un hérisson quand il se sent attaqué, d'autant que ma quête de spiritualité ne prend pas la même forme que la mienne. De mon côté, j'apprends à composer avec sa fragilité d'hypersensible à fleur de peau pas toujours facile à vivre, obligeant à contrôler ce que je dis pour ne pas la blesser inutilement. Sa fragilité et en même temps sa fierté de se débrouiller seule en « femme debout » me touche et me fait l'aimer d'autant plus qu'elle une sensibilité, un goût et un don artistique qui laisse paraître dans ses peintures sa mélancolie, un autre aspect de sa gaité et curiosité profonde. »

Cultiver les 4 dispositions du cœur

Grâce à Anne, j'ai compris qu'on n'est pas obligé de faire le deuil de quelqu'un pour réintégrer l'amour dans le champ de ses méditations et de sa vie, fort heureusement ! Faire silence en méditant amène logiquement, naturellement, à libérer son cœur si on ne tombe pas dans les pièges de l'auto-complaisance ou du recroquevillement sur son propre ego.

On peut à tout moment s'aider dans cette démarche en cultivant ce qu'on nomme les quatre vertus incommensurables *Brahmaviçaras* reconnues comme des modes de délivrance et d'affranchissement des limites de son ego, autant pour l'hindouisme que pour les bouddhistes et pour les jaïns.

Ces quatre états -la compassion, l'amour bienveillant, la joie altruiste et l'accueil équanime des événements, peuvent se cultiver ensemble et séparément selon les circonstances comme je l'ai montré dans la *Spiritualité de la pleine conscience*.

« J'explique dans cet ouvrage que, selon les tibétains, ces vertus s'utilisent selon les circonstances. Ainsi, l'amour bienveillant est plus facile à mettre en œuvre avec des gens dont on se sent proche, la compassion avec des gens qui souffrent en aidant à soulager leurs souffrances et les nôtres par ricochet. La joie altruiste permet de contrebalancer les états dépressifs, l'équanimité de répondre aux sentiments d'injustice, en ouvrant à une sagesse qui se situe au-delà des sentiments émotions opposées. »

Mais en même temps, chacune de ces vertus ou dispositions du cœur se succède, s'appuie sur la précédente, qu'elle approfondit et ouvre un peu plus : la compassion universelle pour les malheurs et pour les souffrances des autres dont on partage la même condition humaine va plus loin et est plus difficile que la simple volonté de bienveillance envers autrui ; la joie altruiste et désintéressée ne peut se déployer pleinement, avec son émerveillement joyeux et sa gratitude envers la vie, qu'après avoir traversé et accepté toutes les épreuves précédentes ; elle ouvre à son tour à une acceptation radicale qui va bien au-delà de la simple égalité d'humeur à laquelle ou ramène en général la dernière vertu ou disposition du cœur : l'équanimité.

Si ces sentiments peuvent se cultiver avec des méditations appropriées décrites dans mon ouvrage *La spiritualité de la pleine conscience*, il ne s'agit pas d'en faire des prières plus ou moins mielleuses et pleines de bonnes intentions, comme le rappelle Pema Chodron qui montre également que de telles pratiques n'ont rien à voir avec la pensée positive.

Pour éviter ces deux écueils, prière bienpensante et pensée positive, rien de mieux que de rappeler les mises en garde du Dalaï lama. Ces exercices, a-t-il rappelé lors d'une retraite à

Starsbourg, doivent s'appuyer sur la compréhension préalable de l'impermanence et de la vacuité universelle de toutes choses. Pour lui, on ne peut que ressentir une compassion profonde pour tous ceux qui souffrent en s'emprisonnant dans les rets de leur soif et de leur ego, et leur souhaiter avec une profonde bienveillance qu'ils comprennent leur erreur et la vanité des efforts dans lesquels ils se débattent.

Une fois passées les réticences du début, très fortes pour moi lorsque j'ai commencé à les pratiquer, les méditations de la compassion et de la bienveillance sont très puissantes en ce qu'elles invitent à se brancher sur cette contemplation de la vacuité de toutes choses qui rend la souffrance vaine et inutile, et parce qu'elles permettent simultanément d'ouvrir les portes et frontières de l'ego, en éprouvant des états d'amour et d'ouverture totale aux autres et au monde.

« J'ai été, au début, très réticent, voire hostile à la méditation de l'amour bienveillant qu'on doit enseigner pendant la journée de silence du programme Mbsr. J'y voyais un aspect trop religieux et bien-pensant, trop proche des prières de mon enfance que j'avais violemment rejetées à l'adolescence. J'ai dû me l'approprier avec un vœu exprimé à ma manière, avant de découvrir qu'elle permet effectivement de s'ouvrir aux autres et au monde.

A la fin de cette méditation de l'amour bienveillant, très fréquemment, j'ai désormais l'impression d'une colonne de lumière ou de chaleur qui descend en moi, rayonne et m'illumine quasiment, en donnant simplement envie de pleurer de joie, ou de gratitude. Comme si, à l'éveil qui monte en soi pendant la méditation, répondait pour finir un mouvement d'illumination venant de l'extérieur cette fois-ci.

Parfois, il m'arrive de ressentir des picotements dans l'ensemble de mon corps, comme si j'avais chair de poule, en ayant l'impression d'une colonne de lumière qui viendrait d'en haut, pénétrerait par le sommet de mon crâne et descendrait le long de mon corps en provoquant des frissons délicieux, de la tête aux pieds ! Plutôt que de m'y opposer ou d'avoir peur, je souris alors, en ouvrant spontanément les mains, paumes vers le ciel en signe d'accueil et de gratitude, comme le font les chrétiens orthodoxes lorsqu'ils prient. Je souris intérieurement en pensant qu'il pourrait s'agir d'un mauvais film de science-fiction où l'on se verrait recouvert par une colonne de lumière et d'énergie se diffusant en soi ! Je vois pourtant mal comment exprimer autrement cette expérience de calme, de plénitude et de lumière incroyable que je ressens alors, comme si c'était une vague d'amour ou plutôt de bienveillance infinie qui m'ouvrirait et me dilatait aux dimensions du cosmos, Je comprends qu'il soit si facile de se mettre à croire en Dieu : il suffit de vouloir arrêter, nommer et personnaliser de telles expériences pour fonder une religion, se transformer en croyant ou en illuminé, alors qu'il s'agit simplement d'accueillir l'expérience de la manière la plus pure possible, sans rien y projeter de plus ! »

Les différentes approches : cultiver, ou laisser émerger le cœur ?

A la différence des tibétains qui cultivent de nombreuses visualisations et méditations de l'amour bienveillant, le zen postule que le simple approfondissement de la pratique le fait naturellement naître et croître.

Je pratique personnellement les deux, persuadé que de telles méditations peuvent servir, mais que le véritable élargissement bienveillant et compassionnel de son ego se produit spontanément lorsqu'on médite et descend profondément en soi –sans besoin de le construire artificiellement en s'efforçant de suivre des vertus morales ou théologiques auxquelles on cherche alors à correspondre. Méditer, n'est-ce pas descendre en soi, retrouver ce vaste espace non duel de rencontre avec le monde où la vie se déploie, ressentir au sein de la joie un sentiment de bienveillance et de gratitude profonde pour la vie, mais aussi une compassion profonde pour les souffrances du monde et de ceux qui s'accrochent à leur « petit moi » sans s'apercevoir que tout est vain et impermanent ?

En même temps, après avoir ressenti de solides réticences au début à suivre les méditations d'amour bienveillant laïques ou tibétaines, je suis maintenant convaincu qu'elles ont une utilité

pédagogique. Il faut toutefois que chacun trouve la manière d'exprimer son propre vœu de bienveillance pour soi et pour les autres, en travaillant simultanément sur ses propres souffrances et limites, comme je le noterai dans mon Journal.

« J'ai mis du temps du temps à pouvoir réaliser, puis guider les méditations d'amour bienveillant, trouvant au début qu'elles étaient trop empreintes de pensée positive et bienpensante, ressemblant trop aux prières de mon catéchisme. Le déclic a été de m'interroger sur mes propres limites et résistances, en les creusant pour mieux accepter les souffrances et blessures d'enfant mal aimé qu'elles cachaient.

Il m'a fallu passer par mes propres souffrances, par l'auto-compassion pour moi-même, puis pour les souffrances des autres, pour sentir véritablement l'envie de bien veiller sur eux, de veiller à leur bien, en leur souhaitant d'être capables de s'en défaire. C'est alors que, naturellement, j'ai pu formuler à ma manière le vœu de bienveillance que j'ai depuis l'habitude d'envoyer à l'ensemble des êtres à la fin de mes méditations, en l'élargissant progressivement à partir de moi : « Que je sois en sécurité et en bonne santé, que je sois capable d'intégrer les souffrances et difficultés de la vie et de la mort, que je sois en paix, aussi guidé que possible par la bienveillance et par l'esprit d'éveil. » Chacun doit travailler à trouver la formulation qui lui convient le mieux, en l'adaptant ensuite aux circonstances comme je le fais régulièrement.

Il est temps, après ce travail d'épure, d'ouvrir ensuite plusieurs cercles de gens proches et aimés, de gens plus lointains, puis de gens avec qui on a des relations difficiles voire hostiles, avant de voir si on peut naturellement l'adresser plus généralement encore à tous les êtres vivants comme les animaux et les végétaux, et enfin à la Terre et à l'univers entiers qui souffrent de nos jours dérèglements particulièrement sévères. Comme je l'explique souvent à mes étudiants lorsqu'ils me font part de leurs réticences à ouvrir trop de cercles, il ne s'agit pas de se forcer, encore moins de vouloir envoyer un vœu de bienveillance à ses tortionnaires ou à des gens qui nous ont fait du mal, mais de voir jusqu'où notre amour naturel et bienveillant peut aller, à quelles limites il s'arrête, en travaillant sur ces dernières pour soigner les blessures et souffrances qu'elles révèlent.

Quelle que soit la formulation du vœu de bienveillance, quels que soient les cercles qu'on peut ouvrir, le seul but est de sentir la chaleur de son cœur s'ouvrir, un sentiment d'amour et de bienveillance qui prend souvent la forme d'une lumière ou chaleur interne, laquelle représente le cœur de la pratique et de toute méditation ou prière. »

Si vous lisez les expériences lumineuses des mystiques de toute religion, vous verrez que, soufis, mystiques chrétiens, hindous ou bouddhistes parlent de la flamme d'amour altruiste qui les saisit tous à un moment donné, les transcende ou les « ravit » d'une manière ou d'une autre. Selon les cas, cette lumière interne peut naître et irradier dans la région du cœur chez les soufis, ou encore se déployer comme une fleur de lotus entre les sourcils en pointant alors l'espace du troisième œil dans les mouvements hindous et tantriques, ou enfin émerger du bas ventre en réveillant le feu des énergies dans le zen. Peu importe la manière dont cette ouverture de la lumière du cœur peut se faire, de manière religieuse ou non, comme le montre le témoignage que j'ai pris un jour en note sur l'expérience d'un aveugle dont je n'ai pas retenu le nom, qui trouva dans son expérience de quoi résister même au camp de concentration où il fut enfermé.

« Un aveugle relate même que, ayant perdu accidentellement la vue, il avait découvert avec stupeur que la lumière qui l'avait quitté dans le monde extérieur n'était pas morte, mais s'était retrouvée encore plus pure au fond de lui -ce qui lui permit de survivre aux camps de concentration et de découvrir que le fait de faire intensément attention à cette présence interne l'avait sauvé. »

Méditer la non méditation : réintégrer la vie quotidienne, sans dualité

Gommer la dualité entre vie quotidienne et vie spirituelle

Avec le temps, l'âge aidant, et ma nouvelle compagne qui traque impitoyablement ce qu'elle perçoit parfois comme un hiatus entre la vie quotidienne et la vie spirituelle du méditant que

j'essaye d'être, je cherche à réduire de plus en plus l'espace ou la distance qui peut exister entre vie spirituelle et vie quotidienne.

Sur le fond, et intellectuellement, je suis persuadé qu'il n'y a aucune différence entre ces deux dimensions. La pratique épurée de la méditation que j'essaye de réaliser de plus en plus fréquemment tend naturellement à une simplicité qui, loin des anciennes fioritures baroques et des états de conscience alternatifs que je cultivais auparavant en méditation, retrouve la nudité sans appareil de la vie quotidienne. Si je ne m'oppose ni ne m'attache à rien en méditant, en laissant la méditation se déployer d'elle-même, j'aurai naturellement tendance à faire de même au quotidien, en laissant la vie se déployer naturellement et en me mettant à son écoute sans rien vouloir forcer. N'était-ce pas, d'ailleurs, l'idéal du sage taoïste ?

Il n'en demeure pas moins que je suis et demeurerai jusqu'au moment de ma mort un homme - juste un homme, serais-je tenté de dire, pour le meilleur et hélas aussi pour le pire. Même si cela semble bizarre aux perfectionnistes toujours enclins à juger leurs proches et à s'offusquer face à l'image idéale du sage qu'ils ont dans leur tête, il y aura toujours des moments où la vie quotidienne rattrape l'élève sur le chemin de la spiritualité, où le tumulte laisse à nouveau les frontières de l'ego jusque là distendues se refermer à nouveau sur lui en l'enfermant dans une cuirasse caractérielle. Pour un bref instant, le stress reprend et le domine, il peut se retrouver submergé par la vague d'une émotion ou par le rappel d'un passé douloureux, et une action impulsive pas forcément adéquate en résulter.

La sagesse ne consisterait-elle pas à l'accepter, tout en faisant en sorte qu'il y ait de moins en moins de différence entre la méditation et la vie quotidienne ? L'idéal ne serait-il pas que la méditation naturelle devienne une non-méditation, et que réciproquement tous les moments de non méditation deviennent des méditations et des moments de pleine conscience à part entière ?

« Pour quelqu'un qui était jugé quasi autiste, jadis perdu dans ses mondes intérieurs pendant 90% du temps, et en pleine conscience à peine 10 ou 20 % du reste du temps, j'estime avoir déjà réalisé beaucoup de chemin en pensant n'être plus qu'à 50-50. Et j'ai de plus en plus de moments de ma vie quotidienne où je sens et profite de l'aura de présence obtenue habituellement en méditation, ce qui ne m'arrivait quasiment jamais auparavant. Mieux : la plupart du temps, je parviens à sentir les signaux d'alarme physiologiques et émotionnels que m'envoie mon corps lorsque du stress s'installe, à faire un « Stop » sans ré-agir de manière automatique, à décortiquer le jeu des émotions-sensations pensées négatives qui s'enchaînent alors très vite, et à chercher quelles solutions s'offrent à moi pour choisir une réponse adéquate.

Cela ne m'empêchera pas de repartir parfois au quart de tour dans des souffrances, réactions impulsives et sentiments de colère ou de révolte lorsqu'une nouvelle situation me cueille à froid ou me prend au dépourvu. Plutôt que m'en vouloir et m'autoflageller, je préfère accepter avec humilité mes limites, en me disant que si je ne suis pas un « libéré vivant », c'est peut-être l'occasion de « refaire le match » dans ma tête pour mieux comprendre comment je me suis fait embarquer. J'explique à mes élèves que c'est tout à fait naturel selon les neurosciences : un signal d'alarme trop fort met le cerveau en mode d'alerte maximal car il se sent menacé, ce qui entraîne en quelques millièmes de secondes une réaction de survie automatique pas forcément adaptée. Toujours d'après les neurosciences, un état temporaire de « cécité émotionnelle » y est souvent associé : avec les lunettes de la colère, je vois tout rouge ; avec celles de la tristesse, tout noir ou violet. Mais heureusement, dès que cet état émotionnel commence à se stabiliser, on peut ré-intervenir, faire un Stop, détricoter ce jeu des sensations émotions et pensées, et retrouver l'apaisement mental qui nous permettra de choisir sa réponse en pleine conscience.

Même le meilleur champion de tennis ou de surf ratera un jour la balle ou se fera black-bouler par une vague plus puissante. S'il a vraiment le moral d'un champion du monde, il ne culpabilisera pas plus que quelques secondes, ne s'en prendra pas à son adversaire ou à la vague parce qu'elle aurait été particulièrement vicieuse. Dès qu'il en aura l'occasion, il refera le match dans sa tête pour comprendre ses erreurs de positionnement, pour ne pas se faire avoir de la même manière la fois suivante. C'est ce

que tout bon méditant devrait s'efforcer de faire humblement dès qu'il s'est fait rattraper et submerger par la vie quotidienne. »

On retrouve là, encore une fois, la sagesse des deux vérités de Nagarjuna : celle ultime de l'inanité de nos problèmes et souffrances dont il faut se souvenir pour s'en détacher, et celle tout aussi vraie de la réalité relative mais terriblement douloureuse de nos souffrances quotidiennes. N'est-ce pas le paradoxe de la non dualité, d'inclure même la vérité de nos tiraillements dualistes entre notre soif d'éveil absolu que nous vivons parfois en méditation, et nos réactions émotionnelles quotidiennes qui peuvent parfois témoigner de la résurgence d'anciennes blessures ou d'antiques comportements de défense pourtant obsolètes ? Et le fait d'avoir conscience de cette dualité, n'est-elle pas le début de notre capacité à nous en affranchir pour enfin réaliser un état de présence sans différence entre l'état méditatif et celui de la vie courante ?

En tout cas, c'est ce que je m'efforcerai désormais de poursuivre pendant le reste de ma vie : méditer, quand je ne médite pas ; et ne surtout pas chercher à méditer, quand je médite !

La médiation de la vie quotidienne avec les arts japonais

Les Japonais peuvent être pris comme un modèle ou une invitation exemplaire dont on peut s'inspirer car ils ont privilégié la médiation de l'esthétisme et de l'art pour mieux intégrer les états de libération d'illumination dans la vie quotidienne. C'est ce que je rappellerai dans *La spiritualité la pleine conscience*, dont je reprends quelques passages.

La cérémonie du thé en est l'un des exemples les plus connus. La personne qui préside à cette cérémonie s'installe, allume le feu, veille sur les braises, puis dépose le thé vert en poudre dans un bol, avant de verser l'eau chaude et de battre l'ensemble avec un petit instrument en bambou. Une fine mousse apparaît alors, que contemplant les hôtes avant de prendre leur bol et de le déguster lentement, en silence. Il s'agit simplement d'être attentif à chaque geste, chaque senteur et chaque saveur, de savourer pleinement ce moment de partage d'une boisson amoureusement préparée. « *L'art du thé est sans secret. Pas autre chose que faire bouillir l'eau, préparer le thé puis le boire. C'est tout ce qu'il faut savoir* » a écrit Sen no Rikyû, l'un des grands maîtres de thé japonais du XVI^e siècle.

L'art de la composition florale ou Ikebana répond au même principe, au point que dès le XVI^e siècle il est intégré à la cérémonie du thé. Il ne s'agit pas, comme en Occident, de varier les mélanges de fleurs et de couleurs dans des compositions florales impressionnantes, mais de créer un ensemble dans lequel les fleurs, les branches, les tiges et leurs feuilles, et même le vase, forment une unité, un ensemble harmonieux où tout se répond. Un aspect symbolique propice à méditer s'y ajoute puisque traditionnellement les fleurs et les feuilles pointent vers le ciel, la masse de la composition représentant l'assise de la terre, la présence humaine se trouvant dans l'espace intermédiaire où est arrangé le bouquet.

Les jardins japonais, notamment les jardins zen, représentent une autre manière de méditer sur ce que nous offre la nature à chaque instant, même s'il faut la réaménager pour en faire un tableau qui nous interpelle et nous permet d'en mieux prendre conscience de chacun des éléments : la montagne, le lac, les îles, les pierres et l'eau sont toujours présents, au moins symboliquement. Ce ne sont pas des jardins d'agrément mais des prétextes à la méditation sur la nature, chaque partie du jardin se présentant comme un tableau à méditer, et en même temps comme un élément à part entière, dont on peut savourer l'aspect à la fois unique, mais aussi toujours changeant à travers les saisons.

Il en va de même avec les haïkus, ces petits poèmes japonais extrêmement courts qui évoquent en trois lignes de 5, 7, 5 syllabes, la beauté et en même temps l'aspect fugace, impermanent, de

la vie qui passe. C'est l'occasion pour celui qui s'y adonne de chercher à capter l'aspect éphémère et insaisissable de la vie, en partageant un sentiment, une émotion –un moment d'éternité.

Vers cinquante ans, j'ai redécouvert les recueils des grands poètes de haïku japonais. Je me suis mis à en écrire d'abord en voyage, illustrés de vidéos ou d'un petit dessin, puis lors de mes nombreuses retraites méditatives ponctuées de moments de recueillement pour fixer un bref moment où j'avais enfin l'impression d'être en phase avec le monde environnant et avec le bruissement éphémère de la vie, différent à chaque instant.

Bashô, fondateur du haïku, n'était-il pas tout à la fois poète et moine errant japonais ? Comme il l'écrivit dans son carnet de voyage : « Il s'agit d'exprimer immédiatement toute vérité qui se révèle, avant que la lumière ne s'éteigne » S'il fixe la scansion 5-7-5 sons, c'est tout simplement parce qu'elle correspond au rythme naturel des deux mouvements de la respiration dans la méditation : une première inspiration courte, une seconde expiration plus profonde ; une troisième inspiration naturellement plus courte, l'expiration suivante étant celle du silence dans lequel on laisse le haïku résonner, puis finalement se dissoudre dans le Rien. C'est ce Rien ineffable, véritable objet invisible du haïku, qu'évoque d'ailleurs Bashô dans l'un de ses poèmes les plus sophistiqués et les plus difficile :

*« Après le chrysanthème
Hors le navet long
Il n'y a rien »*

Depuis lors, les haïkus m'ont permis de renouer, dans la dernière partie de ma vie, avec mon intérêt d'enfant et d'adolescent pour la poésie, et d'écrire de nouveaux ouvrages qui furent autant d'occasion de renouer avec une expérience originelle de l'être plongé dans le monde. Dans « Haïkus et méditation¹ », j'ai tenté d'approfondir ce lien qui existe entre l'art du haïku et la méditation. J'ai continué avec des « Haïkus de voyage en Inde et au Bhoutan », puis avec des haïkus d'accompagnement de la mort et du deuil dans « Chemin de résilience », avant d'en intégrer pour ponctuer des nouvelles rassemblées dans *Le rêve d'un grain de sable.* » Je me suis amusé également à en intégrer dans des vidéos et des photos, comme autant d'exercices méditatifs intégrés à la vie.

Les marches méditatives lentes du zen, mais aussi l'ensemble des arts martiaux, prennent également le mouvement comme un prétexte pour cultiver en soi le calme et la sérénité, tout en les reliant à l'énergie intérieure, en les faisant rayonner et s'étendre dans le monde extérieur avec lequel on cherche à être en phase.

Le moindre acte de la vie quotidienne peut devenir en ce sens un exercice spirituel, une méditation de présence à part entière. Dogen déclare ainsi que les trois ingrédients indispensables à l'élaboration d'un bon plat sont les plus simples qui soient : la joie de vivre *kishin*, la bienveillance et tendresse *roshin*, la largeur d'esprit généreuse *daishin*. Chaque grain de riz doit être traité avec le même état d'esprit, qu'on le cuisine ou qu'on le mange, car il est unique, contenant en lui toutes les potentialités d'éveil du monde. –et en ce sens il est plus important que tout rituel religieux., comme il le professe d'une manière iconoclaste qui peut servir de « programme » à chacun !

On s'en doute : cette brève présentation des arts japonais du quotidien n'est pas une invitation à se transformer en japonais, ni à intégrer des rituels étrangers à nos référents culturels. Ce sont juste des exemples montrant comment on peut transformer le moindre acte de vie quotidienne,

en un prétexte à méditer, à se rendre pleinement présent à chaque moment et acte de la vie quotidienne.

Vivre l'instant présent à la lumière de Dogen, Heidegger, Muso

Pas besoin de se mettre aux arts japonais pour réintégrer le plus possible la vie quotidienne dans le champ d'une pure présence qui soit à la fois méditation et non méditation : il suffit de vivre pleinement l'instant présent de manière poétique, à tout moment.

C'est l'invitation de Dogen, comme je le rappellerai dans « Apologie de l'instant et de la docte ignorance » en citant son texte « Chaque instant est un instant de plénitude », qui me sert de référent et de boussole pour ma barque :

« Cet instant même est celui de l'ouverture de la nature entière. Ni grande ni petite, ni universelle ni singulière. Elle n'est pas à venir, elle n'est pas immanente. La vie, maintenant (dans l'instant présent), c'est l'ouverture spontanée de la nature entière. L'ouverture spontanée de la nature entière, c'est la vie, maintenant. La vie ne vient pas, la vie ne s'en va pas. La vie n'apparaît pas, la vie ne devient pas. Et pourtant, la nature entière naît à chaque instant, la nature entière meurt à chaque instant »

Une telle ouverture et sensibilité au Jeu du monde débouche sur un art de vivre, une forme de sagesse ou de « méditation au milieu des mille choses » de la vie quotidienne comme l'écriront des textes zen ultérieurs, sans besoin de se retirer du monde dans un monastère pour pratiquer l'ascétisme ou la mortification. Cette « méditation au milieu de mille choses », consiste en effet à s'étonner de ce qui se présente à chaque instant, dans chacune de nos actions quotidiennes, en dépassant la subjectivité de chacun pour laisser simplement s'exprimer le Monde devant et à travers soi.

Habiter pleinement l'instant présent, comme y invite Dogen au XIII^e siècle, entre étrangement en résonance avec l'invitation émise par Heidegger à la fin de sa vie, à habiter poétiquement le monde, comme je l'indique également dans le même livre « Apologie de l'instant et de la docte ignorance ». Sa relecture attentive de poètes comme Hölderlin l'amènera à penser que le langage poétique est le mode d'accès privilégié qui permet de se rendre pleinement présent au monde. L'homme éveillé, philosophe ou poète, cherche en effet simplement à se mettre à l'écoute du monde. Dans « Habiter le monde en poète », sa seule ambition est désormais d'« habiter le monde », dans le sens profond du mot habiter.

« Habiter (pleinement) n'a lieu que lorsque la poésie apparaît et déploie son être... L'homme ne peut bâtir que s'il habite déjà au sens de la prise de la mesure par le poète. Et nous, habitons-nous en poète ? Nous habitons vraisemblablement sans aucune poésie. Il se pourrait que notre habitation sans poésie, son impuissance à prendre la mesure, proviennent d'un étrange excès, d'une fureur de mesure et de calcul. L'homme ne peut être poète, si ce n'est dans la mesure où son être est transproprié à ce qui soi-même aime et qui, pour cette raison, maintient son être. »

Cela l'amène, dans un autre texte « Science et méditation », à méditer sur le sens même du mot méditer... pour retrouver son sens originel de présence au monde, hors de la conscience de soi, de toute approche rationnelle ou scientifique :

« S'engager dans la direction d'un chemin qu'une chose a, d'elle même, déjà suivi, se dit en allemand sinna, sinnen, chemin. Entrer dans le sin, (le sens, le chemin), tel est l'être de la méditation. Ceci veut dire, plus que de se rendre simplement conscient de quelque chose : nous ne sommes pas encore arrivés à la méditation lorsque nous n'en sommes encore qu'à la conscience. La méditation est d'avantage. Elle est l'abandon à « ce qui mérite qu'on interroge. » Par la méditation ainsi comprise, nous arrivons là où, sans en avoir l'expérience, nous séjournons depuis longtemps. Méditer est d'une autre essence que le rendre conscient et le savoir de la science. Elle est seule à nous diriger vers le lieu de notre séjour »

Il retrouve l'enseignement ultime du poète Muso qui, après avoir compris l'inanité d'une vie consacrée à l'ascèse par un maître Tendaï, se convertira en 1294 à la méditation de la non méditation permise par le zen. Dans son « Dialogue dans le rêve », il écrit ainsi :

« Un ancien a dit : montagne, fleurs, terre, tous les phénomènes sont « moi. » On porte des vêtements et on prend des repas au milieu de la méditation ; on va, on s'arrête, s'assoit, s'allonge au milieu de la méditation ; on voit, entend, perçoit, connaît au milieu de la méditation ; on est joyeux, fâché, attristé, amusé au milieu de la méditation. Si l'on est bien ainsi, on peut dire que l'on est bien un « homme faisant des milliers de choses au milieu de la méditation. C'est alors une méditation sans méditation, une vigilance sans vigilance »

Autant dire que dans les deux cas, la philosophie de l'instant se dévoile finalement être, en même temps, à la manière de Spinoza ou de Deleuze², une philosophie du connatus, du lien retrouvé et tissé de manière originelle entre l'homme et le monde.

Je ne peux m'empêcher de sourire et de rire de moi-même en relisant les phrases qui précèdent. N'est-ce pas un paradoxe, pour un être qui a toujours eu tendance à se réfugier des ses mondes intérieurs, dans les concepts et la philosophie, distrait 90% du temps, même s'il a réussi grâce à la méditation à ne plus l'être qu'à 40% ou même 30% les meilleurs jours, de prôner finalement une sagesse incarnée dans la vie quotidienne et dans l'instant présent ? On n'a que la philosophie de ses maladies, comme le disait notre cher Nietzsche qui en est mort fou, et cela montre bien tout l'effort et le chemin qui reste à parcourir, jamais fini -même à la fin de sa vie.

C'est par fidélité à cette volonté de revenir à l'essentiel et à une plus grande simplicité dans la pratique, que je m'éloigne peu à peu de la forme traditionnelle du zen codifiée par les japonais, sur laquelle s'arc-boutent les disciples de Deshimaru. A la suite de différents venant de la volonté d'introduire toujours plus de rituels religieux dans une école pourtant laïque où nous pratiquions, j'ai quitté finalement le petit dojo que j'avais présidé plus de trente ans avec un moine de l'AZI. Cela m'a enlevé un poids, ouvert un espace beaucoup plus vaste, où je goûte une pratique de plus en plus simple et épurée de la méditation zen.

J'espère continuer à épurer de plus en plus ma vie, pour que l'approche de la mort en soit d'autant plus légère, voir si possible joyeuse, ou au moins sereine, lorsqu'elle se produira...

² Deleuze, Spinoza, le problème de l'expression, Minuit, 1968.

Ch 5 : LA SPIRITUALITE D'UNE VIE NATURELLE SANS DUALITE

L'approche de la vieillesse et du quatrième âge de la vie.

Regard rétrospectif sur ma vie et sur l'éducation donnée à ses enfants

Plus de cinq ans ont passé depuis l'annonce de mon myélome multiple, et je suis toujours en vie, sans traitement puisque le professeur en hématologie de Percy m'a dit que tant que le myélome reste indolent, cela ne sert à rien de déclencher préventivement des traitements lourds qui n'augmentent pas plus les chances de survie. Je me sens en sursis, plein de gratitude pour ce surplus de vie qui m'est offert, même si la vie est toujours aussi semée d'embûches, d'épreuves et de remises en question dans mes rapports à la spiritualité, aux mouvements religieux, à ma compagne, à mes enfants et même à mes frères et sœurs.

J'ai fêté mes soixante-dix ans il y a bientôt trois ans. Mon corps fatigue avec son asthme et son cancer indolent qui guette le moment de se réveiller, et je me dis que ces quatre vertus du cœur sont la seule source fraîche qui me permet de rester jeune dans le cœur et dans l'esprit. J'ai envie de continuer à les cultiver jusqu'à la fin, pour y trouver un remède face aux épreuves, et surtout pour garder le regard naïf de l'enfant que j'ai toujours été au fond de moi, rebelle et secret.

Paradoxalement, la mort de ma femme m'a rendu par rapport à mes enfants ma fonction de père, rôle que je n'avais jamais assuré pleinement jusque-là. Ne voulant pas empiéter sur les prérogatives de ma femme Claire qui veillait jalousement à être la seule à s'occuper des enfants et qui était capable d'avoir des crises violentes si je m'opposais ou intervenais dans leur éducation, j'étais probablement pour eux au mieux un père distant, au pire une figure paternelle lointaine et lâche qui ne venait jamais les défendre lorsque des conflits fréquents éclataient avec leur mère. J'ai compris soudain qu'ils étaient désormais seuls, et que j'étais le seul à pouvoir les aider dans la mesure de mes faibles moyens. Je m'efforce depuis, même imparfaitement, d'être aussi présent que possible pour eux.

Un dialogue s'est renoué, la parole s'est libérée. Si j'en suis heureux, j'en ai aussi pris plein la figure, c'est mérité et très bien ! C'est ainsi que j'ai appris qu'ils avaient regretté que je sois toujours du côté de leur mère, en fait à la fois pour éviter ses dérapages verbaux et par peur qu'elle devienne violente ou tente de mettre fin à ses jours comme elle le fit plusieurs fois. Je me rendis compte que j'avais été trop absent de leur éducation, sous le prétexte que je ne savais pas comment m'y prendre, laissant Claire formée par la lecture des livres de Dolto s'en occuper. De plus, en bon soixante-huitard libertaire, même si j'ai contrôlé qu'ils fassent bien leurs devoirs en les récompensant lorsqu'ils avaient de bonnes notes, je ne voulais rien leur imposer d'arbitraire -si ce n'est de leur faire comprendre l'aspect infondé et arbitraire de toute décision autoritaire, ce qui n'est pas forcément ce dont ont besoin les enfants ! Bien entendu, cela produira des incompréhensions et des drames, même si je demeure persuadé que je ne pouvais faire grand-chose à l'époque.

« Lorsque j'y repense, je me dis que je ne pouvais de toutes façons pas intervenir beaucoup à propos d'Alexandre, mon fils aîné qu'elle avait eu lors d'un premier mariage, car elle me faisait aussitôt remarquer que je n'avais aucun droit sur lui et que si je le réprimandais c'était parce que je ne l'aimais pas.

Raphael, le second enfant, se faisait plus discret, si bien que je n'ai pas le souvenir de m'en être beaucoup occupé, ce qui était un tort comme le montrera la suite de l'histoire. Il me reprochera d'avoir été trop laxiste, et je constate avec amusement qu'il a pris le contre-pied dans l'éducation qu'il donne à ses

enfants, insistant sur l'obéissance et les heures fixes à respecter pour le repas et le coucher des enfants, alors qu'on les laissait faire la fête en même temps que leurs parents, sans s'en vouloir s'ils étaient fatigués le lendemain.

Je n'intervenais en général pas plus lorsque Claire, prise dans un délire à tendance paranoïaque pathologique, injuriait la petite Zoé en la traitant de moins que rien prête à coucher avec tout le monde et notamment avec son père, me contentant la plupart du temps d'envoyer les enfants dans leur chambre en attendant que l'orage passe et en espérant illusoirement qu'ils n'entendent rien. »

Freud accueilli à la sortie de l'avion qu'il avait pris pour son exil aux USA lorsqu'il avait dû fuir les nazis, avait eu cette réplique en réponse à la question d'une journaliste célèbre qui lui demandait un conseil pour que les mères américaines élèvent au mieux leurs enfants : « Madame, dites-leur de faire ce qu'elles sentent -de toutes façons, ce sera mal. » Si cette phrase me permet de dédramatiser et de me dire que j'ai fait du mieux que je pouvais, il n'en demeure pas moins que je ne peux m'empêcher de m'en vouloir d'être passé à côté de trop de choses, sans avoir été assez attentif, directif et partie prenante dans leur éducation, et je leur en demande humblement pardon.

Au moins leur ai-je transmis un esprit critique et des valeurs humanistes, libertaires et radicales qu'ils sont fiers d'avoir reçu d'après ce qu'ils m'ont confié, peut-être en partie pour me consoler.

Nouvelle confrontation à des secrets de famille entre mes enfants.

Il paraît que dans la dernière partie de sa vie, le passé revient avec plus de force, la mémoire à court terme tendant à s'effacer. Lorsque la parole s'est dénouée avec mes enfants, j'apprendrai de nouveaux secrets de famille qui s'étaient déroulés pendant ma vie active, au sein de ma propre famille, sans que je m'en doute.

Je culpabiliserai longtemps d'être passé à côté d'attouchements et de formes de viols subis par ma fille à dix ans de la part de l'un de ses frères, alors que j'étais persuadé que le système de filles au pair s'occupant d'eux lorsqu'on était absent pour des raisons professionnelles, devait suffire à assurer leur sécurité physique et morale. Je ne m'inquiétais pas outre mesure du fait, qui aurait pourtant dû me servir de signal d'alarme, qu'elle se mit vers ses dix ans à porter son frère aux nues, en déclarant qu'il était le plus beau et qu'elle voulait plus tard se marier avec lui, avant qu'il ne devienne quelques années plus tard un repoussoir qu'elle ne supportait plus. Je n'y voyais que des exagération et des histoires de jalousie infantine, sans me douter de l'existence de sévices cachés.

Lorsqu'elle nous en parla enfin vers dix sept ans, après un signalement à l'école par une infirmière à laquelle elle s'était confiée, son frère fut mis en détention provisoire pendant une journée entière emmené pour audition par des policiers, dans un commissariat dont je le fis sortir en m'arrangeant pour que rien ne soit inscrit sur son casier judiciaire puisqu'il voulait s'occuper d'enfants et que je le croyais totalement innocent. Je passais ainsi une seconde fois à côté des violences subies et du traumatisme qui s'en était suivi, faisant confiance à mon fils et à ma fille qui, confrontés par sa mère et par moi à la suite de cette audition, déclarèrent qu'il ne s'était rien passé. Ramenant notre fils du commissariat, on l'avait interrogé en premier pour savoir ce qui s'était passé, or il avait nié en bloc. Cela avait amené Zoé à se réfugier, elle aussi, dans le déni et dans le silence, choquée par le déni de son frère et par le fait qu'on ne lui avait pas donné la parole en premier.

Il faudra attendre la mort de sa mère, et qu'un nouveau climat de confiance s'installe entre ma fille et moi, pour qu'elle me confie finalement les faits qui l'avaient traumatisée pendant plusieurs années de suite.

Image de soi, image renvoyée par les autres

La parole libérée, je découvrirai également avec étonnement le regard qu'ils avaient porté aient sur moi pendant toute leur enfance. Il aura fallu attendre la retraite, la mort de ma femme, un déménagement et le début d'une nouvelle vie avec ma nouvelle compagne et femme aimée, Anne, pour me découvrir soudain *autre* dans le regard de mes proches -comme si on me dépossédait un peu du mon propre regard sur ma vie.

C'est d'autant plus déstabilisant lorsque cela se passe devant votre nouvelle compagne. Ancienne orthophoniste passionnée par son métier et par l'éducation, ils profitèrent de la première rencontre officielle avec elle pour livrer leur analyse de mon « cas », comme j'ai envie de dire avec humour. J'ai soudain appris qu'à leurs yeux, j'étais à la fois un autiste brillant de type Asperger atteint d'un trouble TDA, mais aussi pourquoi pas d'un un TDAH ou trouble sévère de l'attention et de l'hyperactivité. J'ai eu la chance de vivre soixante-dix ans sans jamais en entendre parler, sans être catalogué dans ce genre de catégories et de petites boîtes rassurantes pour ceux qui les utilisent, et j'en remercie tous ceux qui ne m'ont jamais collé ces étiquettes. Cela m'a permis de vivre ma vie de manière insouciante, sans être stigmatisé comme anormal ou réduit à une pathologie, comme j'en ai maintenant souvent l'impression. Mais peu importe, va pour les étiquettes, même si je ne vois pas à quoi elles peuvent servir, si ce n'est à justifier des médicaments pour les laboratoires pharmaceutiques. Je les accepte avec humour, pour l'image qu'elles donnent de moi à l'extérieur, dans notre monde plein de catégories et de jugements. Je préfère toutefois, à l'ancienne, me décrire pour moi-même comme réservé, solitaire, introverti, distrait, dans la lune -même si ce n'est hélas pas souvent la lune de l'éveil !

Malhabile dans la vie pratique et dans l'éducation, introspectif peut être à tendance autiste adorant se perdre dans les concepts et dans ses mondes intérieurs, j'assume en même temps ma différence et ma singularité en me disant qu'elle m'a au moins permis de parcourir des états existentiels différents. Ils m'ont peut-être permis, paradoxalement, à la manière d'un hypersensible mystique pour prendre une autre étiquette dont m'avait affublé une psychologue à 18 ans, de mieux me rebrancher à l'essence même de la vie.

Le quatrième âge de la vie

L'Inde se trouva confrontée à une crise profonde quelques siècles avant notre ère, lorsque des fils de roi ou de prêtres brahmanes se mirent à douter de l'antique religion védique. Repliant leur feu sacrificiel à l'intérieur d'eux-mêmes, ils prirent l'habitude comme Bouddha qui était lui aussi fils de roi ou de prince, de se retirer dans le monde de la forêt pour y chercher de manière solitaire la liberté et la délivrance ultime.

La réponse triomphante de la société indienne se fit en deux temps. Premier temps : La Baghavad Gita transmet le nouveau message salvateur et réconciliateur qu'on n'est pas obligé de fuir le monde et qu'on peut y œuvrer du moment qu'on « agit de manière juste, indépendamment des fruits de l'acte. »

Deuxième temps : La théorie des quatre âges de la vie vient organiser cette synthèse en proposant un modèle de vie idéal qui se déroule en quatre étapes. L'enfance est l'âge de l'apprentissage des connaissances, de l'école, de l'étude et de l'obéissance. L'âge adulte est

celui de l'affirmation de soi et des modes de vie qui vont forger en grande partie notre vie future. L'âge de la vie familiale est celui où on construit une famille, travaille, participe à la vie et au bon fonctionnement de la société. Une fois toutes ses obligations remplies, la société reconnaît en échange le droit au vieillard qui entre dans la dernière phase de sa vie, de s'adonner à une quête individuelle de libération et de sagesse, au sein de la société ou en dehors de son cadre.

J'aime me dire, dans la dernière partie de ma vie, que je vais essayer de réunifier les différents enseignements et fruits que j'ai glané lors de mes années de vie professionnelle, d'enseignement de la méditation et de pratique au sein de nombreuses traditions spirituelles, pour tenter de montrer la possibilité d'une voie de non dualité à la fois transversale aux religions, et nourrissant ces dernières. Car ma quête d'une spiritualité échappant et désobéissant aux dogmes pour renouer avec une Vie Une et pleine, libre de toute attache, sans dualité, ne s'est jamais arrêtée.

Les dernières années, j'ai ainsi enseigné un approfondissement sur douze semaines du programme Mbsr de gestion du stress et des émotions par la pleine conscience, mais aussi au Centre anti-douleur de la Pitié Salpêtrière des programmes d'approfondissement de la mindfulness qui permettent d'aller vers cette spiritualité laïque, sans frontière ni dualité, comme l'indique le titre de l'un de mes livres. J'ai continué aussi, patiemment, à explorer de nouveaux horizons, que ce soit la spiritualité mystique des chrétiens avec le père Benoît, la profondeur des enseignements tibétains délivrés par Mila, ou encore la voie moins connue du Dzogchen. J'aimerais montrer à la fois l'horizon qu'ils partagent, notamment avec le Zen qui reste ma voie d'approche privilégiée, et la manière dont chacun exprime cette même expérience fondamentale à sa manière.

Retour à la simplicité du zen et de la vie

Méditer réunifié et apaisé

Même si vous continuerez probablement à vivre ponctuellement des expériences avancées de méditation, il y a toutes les chances que, comme dans mon cas, vos méditations s'apaisent progressivement, deviennent moins baroques, plus sereines et épurées. Car il faut éviter de se faire une vision fautive de la méditation : des états de conscience avancés peuvent certes se produire et même s'installer durablement, mais la plupart du temps la méditation consiste simplement à cultiver une attention sereine et curieuse à tout ce qui se présente à chaque instant : pensées évanescentes, douleurs éphémères ou prégnantes, fatigue, agitation mentale, et tant d'autres micro-événements ou fils emmêlés qui trament ensemble le tissu de l'existence.

Comprendre cela, c'est accepter la vie telle qu'elle est et se déployer, avec une même égalité d'humeur face à ces états opposés, en découvrant alors une vision de la vie vaste et calme, pacifiée. Cet état de présence calme et joyeuse se dévoile naturellement et s'installe parfois pendant les quarante-cinq minutes ; parfois, il tarde à percer à travers le méandre des pensées et soucis qu'il me faut laisser s'effiloche pour le retrouver. Parfois, il me semble même le perdre, d'où des doutes, un sentiment de vide, probablement comme dans toute quête mystique. C'est ce dont témoignent de nombreuses notes de mon journal.

« Revenir, encore, et toujours, à la simplicité et au dénuement. Pas d'état à atteindre, à viser ou à privilégier ! Juste les douleurs, sensations, pensées qui passent à chaque instant, pas moins importantes ou significatives que les joies, lumières ou espoirs qui peuvent se produire. La vie n'est pas un long fleuve tranquille, une élévation progressive vers un « plus » d'être mystique et surnaturel : elle est comme elle est et se déploie, avec ses hauts et ses bas, ses difficultés, chutes et désillusions. La méditation invite juste à accueillir ces manifestations de la vie dans une vision plus large, avec une attitude empreinte de sérénité, de stabilité et de joie accueillante – et c'est déjà beaucoup ! »

On commence alors à comprendre la position de Nagarjuna affirmant de manière scandaleuse pour les bouddhistes de son époque qu'il n'y a pas de différence entre samsara et nirvana, douleur et apaisement, joie et souffrance : tous sont de simples manifestations de la vie, comme on s'en aperçoit à force de pratiquer la méditation. N'est-ce pas le début du grand Oui à la vie prôné par Nietzsche, par-delà le bien et le mal ? N'est-ce pas vivre, ou tout au moins pressentir cette union ou coïncidence ultime des opposés, qu'ont connus tous les mystiques ?

Epurer sa propre vie, revenir au souffle d'une vie sans dualité

Vous l'aurez probablement compris : méditer, c'est se sentir vivre pleinement, retrouver le sens et le mystère de la vie ! C'est l'enseignement principal des méditations sur le souffle selon Benoît, en allant au-delà de la constatation plus triviale de Christophe André pour qui c'est juste un moyen de se recentrer sur un point fixe toujours à notre disposition. En allant au-delà, on peut en effet sentir le mystère de ce souffle vital qui anime toute les créatures vivantes ; et un stade plus loin, se recentrer au point de plus être que l'inspiration ou l'expiration, sans position externe ni pensée, en réalisant alors intuitivement une expérience de non dualité, d'événement avec lequel on fait un, à travers ses deux polarités : l'inspiration qui fait prendre conscience de ce don de l'air qui descend en nous jusque dans le ventre, puis l'expiration qui est l'occasion de s'abandonner et de rendre ce souffle en toute conscience –avec, entre les deux, ce petit instant de bascule et de vide qu'on peut prolonger avec une rétention du souffle. En n'étant plus que le souffle qui inspire et expire à travers nous, on atteint enfin facilement un autre stade de présence intuitive à ce mystère du souffle de vie qui anime toutes les créatures.

« La vie est la base de toutes choses : sans elle, pas de vie ! A chaque inspiration, j'accueille avec gratitude cet air qui va me permettre de me maintenir en vie en ré-oxygénant tout mon organisme. A l'expiration, je lâche prise, laisse l'air reçu ressortir. Je ne peux m'empêcher de noter que ce mouvement de va et vient de l'air est double, apparemment dans la dualité inspir/expire. Et pourtant la respiration est Une, les deux mouvements à la fois, sans dualité. Le plus intéressant ne se situe-t-il pas d'ailleurs dans ce petit espace vide, cet interstice entre l'inspiration et l'expiration, auquel il s'agit d'accorder progressivement toute son attention ? D'ailleurs, quand on pratique une légère rétention du souffle, ni inspi ni expir, comme par hasard, il n'y a plus de pensée ! »

Au-delà du souffle, il s'agit de ressentir le mouvement de la vie qui se cache sous le moindre phénomène. En accueillant tout ce qu'on perçoit par nos cinq sens à chaque instant comme une manifestation évanescence de la vie qu'on laisse se déployer et passer sans s'y accrocher, on peut en effet ressentir cette force vitale qui se manifeste à chaque instant, en soi, dans les ruminations mentales, les émotions ou les rêves, mais aussi autour de nous, chez les autres, dans les cris des enfants, les bruits de la rue ou les frémissements de la nature. On se sent alors pleinement Un, relié aux autres et à l'ensemble du monde.

Nous comprenons mieux maintenant le but du chapitre précédent : en réintégrant la moitié du temps que nous passons à dormir et à rêver, en méditant au sein de la Nature pour retrouver un lien intime avec elle, en cultivant enfin en nous-mêmes les vertus curatives du silence et du cœur, nous nous affranchissons progressivement des frontières limitées de notre ego. Nous retrouvons alors le champ infiniment plus vaste d'une vie à laquelle nous participons pleinement à chaque respiration et à chaque instant, sans dualité ou séparation.

Le fait de revenir à cette vie « brute et nue » permet de renouer avec ce que je nomme la spiritualité naturelle de la vie. C'est ce qu'a compris et mis en avant, à mon avis, Uchiyama, un grand maître zen malheureusement trahi par ses commentateurs qui ont préféré au mot « Vie », une abstraction comme « le grand Soi Universel ». Lui-même regrettera à la fin de sa

vie cette traduction malheureuse de *jiko* en petit soi et Grand Soi, alors qu'il s'agit simplement de revenir à la vie telle qu'elle est lorsqu'on cesse de s'identifier et de s'agripper à cette vie restreinte du moi qui souffre et veut tout contrôler. N'était-ce pas ce que voulait déjà Rimbaud en prônant de retrouver la « vraie vie », ici-bas ?

Je noterai dans mon journal comment cette expérience, subite et immédiate, implique néanmoins qu'on peut passer de manière graduelle d'un stade à l'autre.

« Bien sûr, cette non dualité peut se dévoiler de multiples manières, plus ou moins « pures » selon le stade auquel on se trouve en méditation. Nous avons vu que le débutant en fait rapidement l'expérience sur un mode mineur et propédeutique lorsqu'on l'invite à méditer et à ressentir son souffle de l'intérieur, sans dualisme entre un sujet observateur et un objet qu'il serait supposé observer de l'extérieur.

Il l'expérimente plus profondément lorsqu'il apprend ensuite à dissoudre les formations mentales, sensation et pensées qui viennent le visiter, jusqu'à ré atteindre le flux pur du devenir avec lequel il ne fait qu'un, pleinement conscient de leur aspect éphémère et impermanent. L'expérience de non dualité se creuse ensuite lorsque le méditant lâche prise jusqu'à ré atteindre ce fond sans fond ou vacuité d'où tout émerge et où tout retourne perpétuellement, cet espace naturellement sans lieu précis de la méditation, qui devient alors sa demeure.

Elle s'approfondit enfin et finit par absorber totalement le méditant lorsqu'il atteint des états avancés de méditation, en sentant viscéralement qu'il n'est pas différent du reste de l'univers, en ressentant peut-être, comme j'ai eu la joie de l'expérimenter parfois, cet immense mouvement cosmique de la vie qui se déploie, crée et détruit sans fin de nouvelles formes, par-delà le bien et le mal, avec la joie enivrante d'être l'une de ces étincelles éphémères, l'une de ces vagues de l'immense océan de la vie, sans dualité, sans différence. N'est-ce pas ce que ressentent tous les mystiques, unis sans différence à leur divinité s'ils croient en Dieu, ou à l'Absolu pour l'atman/brahman des hindous ? »

Je retrouverai cette leçon lors du voyage que je ferai au Japon, dans ma soixante dixième année, avec ma compagne Anne et un groupe de zen auquel nous nous étions joints avant d'entamer notre propre pèlerinage sur les routes de Kumano Kodo. J'ai été fasciné par cette manière dont les japonais vivent pleinement l'aspect éphémère de chaque instant, en phase avec une nature et une société au sein desquelles ils se sentent liés organiquement, sans dualité, tout en emprisonnant aussitôt cette beauté éphémère dans une gange de rituels qui l'étouffent selon moi, alors que pour eux ils permettent au contraire de le sublimer en expérience esthétique et spirituelle

« Le Japon me fascine, autant par le visage souriant mais impénétrable des japonais prêts à se plier en quatre pour vous aider à retrouver votre chemin sans jamais vous laisser accéder à leurs émotions ou à leur vie intime, que par le double visage de ses villes qui proposent horizontalement des petites ruelles aux échoppes chaleureuses, et verticalement lorsque votre regard s'élève, des tours et des immeubles laids de béton et d'acier, comme pour mieux indiquer l'inanité de toute transcendance puisque tout se déploie devant vous, à horizon d'homme. Même la Nature présente un double aspect, sauvage avec ses variétés exotiques d'arbres et de plantes ainsi que ses vieilles forêts primaires émouvantes, et en même temps domestiquée de manière presque inhumaine avec ses buissons taillés à la serpe, ses arbres dénudés pour être forcés de grandir droits, ses jardins réaménagés pour permettre la contemplation du jeu du vide et des formes.

Je comprends pourquoi j'ai été séduit par la simplicité dénudée du zen qui, au Japon, est moins intéressé par les débats métaphysiques des indiens, les ornements baroques de tibétains ou les questions de réincarnation du bouddhisme populaire, que par une volonté de revenir au seul instant présent, pour en saisir la beauté fugace, avec un sentiment incomparable de fragilité et de nostalgie qu'on cherche à éterniser grâce à un rituel, à l'aménagement d'un bouquet de fleur ou d'une tasse de thé, ou encore à quelques vers de haïkus. C'est cette simplicité, cette profondeur toute en surface, qui m'attire, même si je ne peux qu'être en même temps réticent face à la ritualisation excessive de leur esthétisme et face à la rigueur étouffante de leur organisation sociale qui ne laisse aucune place à l'individu, sommé de s'effacer pour préserver l'harmonie du groupe »

Mélissa Blaker, nonne zen américaine qui dirigea longtemps avec Florence Meyer le CFM responsable de la formation laïque aux programmes Mbsr de pleine conscience, dira lors de l'une des retraites zen auxquelles j'assisterai en Belgique que faire zazen, c'est se rendre présent à chaque instant évanescant qui jaillit et passe aussitôt, se reconnecter au flux de la vie qui se manifeste et change sans cesse, retrouver cette sensibilité à la vie comme un processus d'auto-transformation et d'auto-guérison, ou d'auto-libération perpétuelle puisque tout naît du sans forme et y retourne perpétuellement, en nous libérant par là même paradoxalement de la souffrance des formes. A sa manière, Spinoza ne dit pas autre chose lorsqu'il écrit qu'il n'existe que « Dieu, ou la Nature », l'un de ses célèbres commentateurs expliquant que cela s'appuie sur la vision mystique d'un fond de vie à retrouver au-delà de tout dualisme.

S'adosser à la docte ignorance

A chaque fois que se creusent à nouveau le fossé entre l'éveil méditatif et les tourbillons de la vie quotidienne, les pensées reprennent de plus belles, avec leur cortège de pensées culpabilisantes, auto-dépréciatives ou à la recherche d'un bouc émissaire. Il faut toujours se méfier du mirage que les pensées nous tendent alors, et ne pas nous mettre à les observer en leur accordant trop d'importance : juste cesser de s'y agripper, ouvrir la main des pensées comme le dit joliment le moine japonais Ushiyama, et les laisser filer, redevenir de simples fluctuations énergétiques au sein du vide originel dont elles procèdent, et où elles retournent éternellement.

Comme les nuages dans le ciel, a dit un jour Emmanuel qui dirige nos sessions hebdomadaires, elles ne sont rien, rien d'autre que du vent évanescant, il ne faut pas vouloir les saisir, car alors on risque de les matérialiser, de leur faire prendre corps...

Nous avons vu comment l'éclairage quantique est intéressant pour comprendre comment, dans la méditation, on revient peut-être simplement à cet état fondamental apaisé et non excité de la physique quantique, dans un phénomène d'intrication magique corps-esprit-monde qui peut laisser le méditant simplement éveillé à toutes les potentialités on encore manifestées de la vie, mais qui peut aussi provoquer des sauts qualitatifs de conscience vers d'autres états mystiques d'excitation plus élevés, lesquels se déferont la plupart du temps par phénomène de décohérence et séparation à nouveau du corps, du mental et du monde qui redeviennent des systèmes autonomes, chacun de son côté. Mais je suis conscient en même temps qu'il ne s'agit que cette explication théorique est une élaboration mentale de plus, avec toutes les limites que cela implique.

D'où l'importance de se méfier absolument de nos pensées et de leurs jugements perpétuels, pour fonder cette nouvelle spiritualité d'une vie sans dualité en dehors de toute religion, sur la reconnaissance d'une « docte ignorance » plus fondamentale, en reconnaissant humblement qu'à moins de nous prendre pour de nouveaux saints ou de suivre béatement ceux qui croient avoir tout compris, il faut accepter que nous ignorons tout du néant d'où nous tirons notre vie, du néant de la mort vers laquelle nous nous dirigeons, et qu'entre les deux nous ne sommes à proprement parler « rien ».

Tel devrait être le premier et seul principe de la philosophie, lequel peut s'étendre par la suite à toutes nos expériences. Car nos tentatives d'explication par des mots des expériences amoureuses, esthétiques, morales, mystiques ou autres les plus importantes que nous aurons la chance de connaître au cours de notre vie, échapperont toujours aux mots et à toute explication

–même scientifique, même si les éclairages quantiques semblent bien tentants pour expliquer ce qui se passe en méditation sans recourir à aucune explication religieuse.

L'expérience universelle d'1 spiritualité transversale aux religions

Quelle que soit sa formation, religieuse, agnostique ou athée d'origine, chacun peut sur son chemin découvrir à un moment ou à un autre cette expérience de la non dualité de la vie qui constitue le lieu originel où peuvent converger les différentes spiritualités, comme leur source pratique et expérientielle, avant toute différenciation ou dogme ultérieur. Ayant présenté dans *Ego, non ego, vivre dans la non dualité* la manière dont on peut la retrouver dans les autres religions hindoues, musulmanes, juives, mais aussi dans les « mystiques sauvages » qui peuvent toucher n'importe qui, nous approfondirons ici plus spécifiquement la manière dont j'en ai fait l'expérience, ou dont j'en ai été le témoin, autant dans le bouddhisme que dans le monothéisme.

La non dualité du Chan et du zen.

Le zen est bien entendu profondément en phase avec ces expériences de non dualité, depuis les premiers textes du Chan chinois. Shin Jin Mei invitait ainsi à la non dualité dès les premiers siècles de notre ère: « Si vous voulez voir la parfaite voie manifestée, ne conservez aucune pensée de quoi que ce soit, ni pour ni contre. Opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas : voilà la maladie de l'esprit... La voie est profonde comme le vaste espace, il n'y a rien de trop, rien de superflu ».

Emmanuel qui dirige notre dojo expliquera un jour que ce vaste espace n'est autre que l'espace vide et sans limite qui s'ouvre et se dévoile dans la méditation, que chacun peut retrouver en s'asseyant et laissant son Gps de côté. Le simple fait de s'arrêter, de se poser et de s'ancrer dans une posture parfaitement immobile, fige en effet l'espace, le rend immobile –comme si la carte sur son Gps devenait brusquement immobilisée, avec un arrêt sur image. Il en va de même pour le temps : il ne passe plus, il ne s'écoule plus en nous emportant à sa suite, dans une action ou un projet quelconque. L'espace et le temps n'ont plus cours dans la méditation, dira-t-il, comme si la conscience apaisée et n'ayant plus rien à faire débordait de ses cadres spatio-temporels habituels, se contentant de s'épancher et nous éveiller simplement à la vie comme elle est, en nous installant dans une pure présence sans surimposition affective ou mentale.

J'aurai la chance d'expérimenter un tel état d'éveil qui échappe au temps et à l'espace habituel lors d'une retraite solitaire que je réalisais pendant une semaine dans une petite cabane située à l' ermitage du petit bois des pins, aux confins de la Demeure sans limites. Je peux dire avec gratitude qu'elle m'accompagne depuis à chaque méditation, et de plus en plus souvent dans d'innombrables instants de ma vie quotidienne, comme un état auquel je sais que je peux revenir à tout moment –comme un bouton reset sur lequel je peux à tout moment appuyer pour revenir à ce mode d'être originel que j'ai enfin eu la chance et la joie d'expérimenter pleinement !

Je me suis installé sur mon zafu au pied d'un arbre, sans penser à rien...Lente absorption... Après coup, je me dirai que c'est comme si j'étais descendu plus profondément que jamais, bien en deçà de mes cinq sens qui ne captaient plus rien, ne m'envoyaient plus de messages, ou du moins dont je m'étais déconnecté pour m'abîmer en un vaste espace sous-jacent, brillant et lumineux, que je ressentais à la fois vide et plein d'une énergie pure, non encore actualisée... Au bout d'un certain temps, je tressaute. Je viens de comprendre d'un coup que ça y est, zazen est en train de se faire et se réaliser en moi !

C'est la première fois que je sens à ce point un abandon total à la posture qui descend et se fait en moi, sans rien chercher ! C'est une impression étrange, le corps n'est plus morcelé en parties et organes, c'est juste un Tout, et je m'aperçois d'ailleurs que je n'ai plus mal nulle part, alors que la posture m'est habituellement toujours douloureuse. Ou plutôt : je ressens les douleurs habituelles aux jambes, genoux

et pieds, mais elles sont noyées dans une présence pleine qui demeure en moi, m'habite, m'enveloppe, m'entoure !

A nouveau, je m'enfonce dans un état de plénitude et de présence ineffable, à la fois joyeuse et équanime. Je sens, dans ma méditation, la proximité du temple de la Demeure sans Limites, la présence de Joshin Sensei qui y dirige le zazen en convoquant tous les patriarches, celle des oiseaux et de la nature autour de moi, avec lesquels j'ai l'impression d'être reliés, de ne faire qu'Un... Après un certain temps que je ne pourrais évaluer, je regarde, surpris, le réveil qui sonne habituellement après les 45 minutes de ma méditation. Il est revenu à zéro, je n'ai pas dû l'entendre. Je me sens incroyablement bien, heureux et apaisé, surpris de ne ressentir aucun besoin de bouger, aucune envie de mettre fin à ma méditation. Je continue à ressentir une présence large, vaste diffuse, qui diffuse une douce lumière d'éveil dans tout mon corps. Je la ressentirai encore longtemps, pendant toute la nuit, au point d'avoir un moment peur de ne pouvoir revenir dans mon corps et dans mon ancien « moi » ! Une expérience marquante, que je retrouverai fréquemment par la suite, et que j'évoquerai sur le moment avec un haïku :

Comme un vêtement

Une lumière intérieure

Me nimbe d'une aura !

La non dualité dans les autres mouvements bouddhistes vipassana et dzogchen

L'expérience de non dualité se retrouve dans toutes les traditions, de manière transversale aux religions : on la retrouve bien entendu dans l'hindouisme avec l'*ad-vaita Védanta*, littéralement la fin du Véda dans la voie du « non deux », ou non dualité. Cankara, son principal représentant, m'enthousiasma lorsque j'étais étudiant. Je ne pratiquerai par contre jamais dans cette voie, trop proche pour moi d'une religion, demandant de croire en un Soi micro et macrocosmique que j'ai toujours eu du mal à intégrer.

Dans le bouddhisme, les écoles Zen ou Ch'an n'ont pas l'apanage de la non dualité. C'est ce que je découvrirai lors d'une courte retraite permettant de s'initier aux pratiques du bouddhisme tibétain Dzogchen. En plus des cinq états de conscience sensorielle traditionnelle, qui se déploient dans la dualité d'un sujet qui tente de maîtriser le monde externe à travers ses cinq sens, le dzogchen postule en effet une sixième (parfois huitième) conscience *alaya* qui n'est autre que le tréfonds ou vaste contenant sans limite de la conscience, capable de tout accueillir et laisser disparaître sans laisser de trace. On ne peut avoir qu'une connaissance directe, immédiate et non conceptuelle, sans aucune dualité, de cet état de « claire lumière » rayonnante, dont surgissent et où retournent toutes les manifestations éphémères.

Même si la non dualité se retrouve également dans le vipassana, notamment dans les textes de Goenka qui la rapproche de manière intéressante de l'état quantique fondamentalement apaisé, j'aurai personnellement plus de mal avec cette tradition de méditation que je trouve personnellement trop axée sur la conscience focalisée mais d'autres y trouveront bien entendu leur nourriture spirituelle.

Les excursions spirituelles que j'ai réalisées lors de méditations et de retraites dans d'autres traditions bouddhistes comme le vipassana d'origine birmane et le dzogchen tibétain, m'ont convaincu que l'état ou voie de non dualité se retrouve dans tous ces mouvements. Qu'on parle de la conscience hishiryo du zen, d'un état de conscience quantique au-delà du temps et de l'espace pour Goenka, ou du réceptacle ultime de la conscience dans le dzogchen, il s'agit toujours de retrouver cet état de vacuité et de plénitude, au-delà des concepts et de toute dualité, dont on peut faire l'expérience plus ou moins longuement en méditant ! Par contre je n'ai pas été convaincu par les approches spécifiques à cette voie. Je trouve bien appauvrissant le rétrécissement, même temporaire, de la conscience appelée à se focaliser de manière obsessionnelle et sans fin sur un objet dans le vipassana, qu'il s'agisse du souffle, des sensations corporelles, ou à la fin de chaque événement qui se présente à la conscience –tout cela pour arriver finalement à ce qui échappe à toute focalisation ou objet !

Je serai longtemps fasciné par la voie alternative du Dzogchen, cette autre voie du bouddhisme tibétain radical qui s'inscrit dans le droit fil de la non dualité de Nagarjuna en affirmant comme ce dernier qu'il faut toujours distinguer entre la vérité existentielle de la souffrance dans le monde réel *sem*, et la présence pure *rigpa* qui en est la base, les deux n'étant d'un point de vue ultime pas différents. Comme dans le zen, avec lequel il a beaucoup de points communs, il s'agit de retrouver cette source et base première pour vivre chaque instant comme une occasion et une forme d'éveil. Car tout est déjà là, dans une « perfection parfaite » de la manifestation de la vie comme elle est, tant qu'on n'y surimpose pas nos concepts, peurs, regrets ou projections. Et ce dévoilement se fait soudain, de manière abrupte et spontanée, sans passer par une approche rationnelle ou conceptuelle.

Je suivrai pendant plus de deux ans plusieurs cours et formations sur le bouddhisme tibétain et tantrique Vajrayana dont il est issu, puis sur le Dzogchen lui-même, en expérimentant parfois cet éclair *rigpa*, avant de prendre ensuite mes distances pour cette voie malgré tout trop longue et exigeante pour moi car -il faut pas moins de six ans d'étude, et la subordination à un maître qu'on visualise comme moyen d'accès à des divinités qui ne m'ont jamais parlé.

J'ai été tenté par la voie abrupte du Dzogchen, enseignée tant par Raurich ancien bras droit d'un gourou tibétain qui fit scandale, que par Mila réincarnation théoriquement d'un sage tibétain, et enfin par le lama Guetcheu, chacun dans une école différente insistant par contre tous sur la libération soudaine permise par le dzogchen. Grâce à eux, j'ai pu expérimenter cette impression soudaine d'accéder à un état de pure présence qui n'est pas différent du Dieu-Néant de Maître Eckhart selon le lama Guetcheu qui insiste sur cet aspect inter-religieux.

Avec Mila, qui insiste sur le fait de s'habituer à voir notre monde réel et quotidien comme une illusion, j'ai connu une belle expérience d'éveil. Pendant plusieurs nuits, à chaque réveil nocturne, je m'habituais à avoir comme un flash me permettant de se souvenir des dernières images du rêve, en pleine conscience qu'elles étaient illusoire, une construction de mon cerveau que je prenais pour réelle en dormant, avant de m'apercevoir de leur aspect fantasmagorique. Jusqu'au jour où, voyant les dernières images s'évanouir, j'ai pris conscience que mon cerveau prenait le relais en parlant et construisant des réflexions qui étaient tout aussi illusoire, qui allaient prendre le pas et façonner ma vie diurne. Impression de vertige, compréhension soudaine que mon cerveau construit sans cesse des images mentales, orages émotionnels et constructions rationnelles se projetant sur le monde réel. Un court instant, j'eux vraiment l'impression d'une trouée, de « voir » et de vivre hors de ces filtres, sans image et sans mot, dans une soudaine présence nue et vide. Je retrouvais l'expérience d'éveil que j'avais eue lors de ma retraite solitaire dans une cabane de la Demeure sans limite, l'impression d'un espace vaste et sans dualité qui englobait tout et me rendait présent au zazen en train de se dérouler en bas dans le temple, au chant des oiseaux et de la forêt autour de moi...

J'ai toutefois regretté et été fatigué des ajouts tibétains baroques qui tentent de maintenir artificiellement et de manière quasi hypnotique l'état de pure présence à coup de prières, incantations, mantras et cérémonies qui me rappellent trop les liturgies religieuses –quand les pratiquants et moines ne fixent pas une partie du ciel pour se maintenir dans leur état en oubliant notre monde réel qu'ils s'efforcent d'effacer comme illusoire. Cela me rappelle trop les « Hare Krishna » de mon enfance, dansant continûment au quartier latin en répétant le nom de leur divinité pour demeurer toujours en présence de leur dieu, au mépris de tout ce qui les entourait. Décidément, la voie aride et dépouillée du zen, en même temps terriblement présente et ancrée dans notre monde, est celle qui me correspond le mieux.

La non dualité « une » dans le christianisme

Bien que l'Eglise ait toujours été réticente face à ses mystiques accusés d'aller trop loin dans leur expérience, sans respecter le fossé infranchissable entre le Créateur et ses créatures marquées par le péché originel, de nombreux moines chrétiens profondément spirituels ont connu le même type d'expérience mystique de non dualité : Nicolas de Cues, Maître Eckhart, Hildegarde et Jean Tauler pour ne citer que les plus importants. Même aujourd'hui, on peut

retrouver chez des Trappistes qui font le vœu de silence ou chez d'autres grands personnages comme le père Benoît des exemples de cette expérience fondamentale, qu'ils interprètent bien entendu en reprenant les codes et dogmes de leur religion.

Je m'en apercevrai lors d'une retraite zen que j'effectuerai chez les Trappistes dans leur monastère historique, à La Trappe, sous la direction de la nonne Joshin Sensei, fondatrice de La Demeure sans limites. Lors de l'un des sermons auquel je me rendis en catimini lors d'une pause dans nos zazen, le Supérieur explique ainsi,

« En ce jour d'Avent, le Royaume de Dieu n'est pas à attendre, mais est en vous, à réaliser chaque jour, ici et maintenant. Comment ? En abandonnant les peurs de son moi sur lequel on se recroqueville dans la vie courante, par une « conversion » du regard qui se tourne vers cette lumière divine qui nous appelle en dehors de nous, et qui se trouve en même temps au plus profond de nous. Car Dieu est une source d'amour surabondant, il nous invite à y plonger et à se laisser recouvrir, submerger par son amour infini, en retrouvant là le sens originel du baptême ».

Dans cette relecture symbolique, le moine continue en disant que pour le baptême, se plonger dans l'eau baptismale, revient métaphoriquement à se laisser plonger au fond de soi dans la présence divine qui se donne par surabondance et grâce gratuite, comme un vase qu'on plonge à ras bord dans l'eau, qui se laisse remplir par l'eau sacrée.

Je ne peux m'empêcher de penser que les trappistes qui témoignent ainsi de leur expérience mystique vivent un même type de vécu que les hindous, musulmans, moines ou adeptes du zen cherchant à se débarrasser de l'armure de leur moi en retrouvant l'essence de la vie comme le dit Sensei dans une autre salle, au même moment, en prônant de s'ouvrir à ce qui est plus grand que nous, nous dépasse, et qui réside paradoxalement au fond de chacun d'entre nous.

Mais aussitôt les mots et les dogmes reprennent leurs droits : l'amour divin est forcément trinitaire dit le moine trappiste, Joshin Sensei insistant quant à elle sur l'importance de l'encens, des prosternations et autres rituels bouddhistes. C'est touchant, beau, et en même temps triste, de voir en cette Abbaye, deux religions et pratiques si proches dans leur expérience, et pourtant si séparées par leurs rituels, sans volonté ni possibilité de partage...

Le père Benoît, dominicain attiré par l'approche du zen dans la vie quotidienne comme dans la règle de St Dominique, pratique parallèlement et enseigne « dans le siècle » depuis plus de vingt ans dans la lignée du zen Sambô-kyodan ouverte aux laïcs. Il explique lors de la retraite zen à laquelle j'assiste à l'abbaye cistercienne de Cîteaux, qu'il s'agit dans le zen comme dans la spiritualité profonde des chrétiens, d'atteindre un fond impersonnel et non dual, Un, dont parlent aussi les mystiques tels que Maître Eckhart ou Spinoza. La spiritualité chrétienne authentique vise selon lui une tension du Deux vers l'Un qui se révèle dans un lien personnel à Dieu. De manière osée, il nous dira d'ailleurs lors de l'un de ses enseignements éviter le vieux mot de Dieu trop utilisé et trop confus, rappelant que ce nom de Dieu vient du sanskrit *deva* la déesse, et de la racine indo-européenne qui évoque le « lumineux », le divin. Il se situe en ce sens dans la continuité du père Merton, entré dans l'ordre cistercien le plus strict après une vie dissolue, puis converti au zen, qui déclara juste avant de mourir que les deux voies se rejoignaient dans « cette pleine et transcendante liberté qui réside au-delà des différences culturelles, des apparences, et de tout ce qui n'est que du domaine de la surface »

Enfin, cette filiation m'a amené également à m'enrichir des perspectives inter-religieuses du lama guetcheu qui montre dans ses enseignements comment les enseignements du bouddhisme tibétain recoupent celles de Teilhard de Chardin et de Maître Eckhart qui énonça radicalement que Dieu est Néant, en écho à la Vacuité de toutes choses des bouddhistes du Grand Véhicule.

La non dualité se retrouve aussi dans les autres monothéismes.

Sans en être un spécialiste, ni avoir pratiqué dans les traditions musulmanes ou juives que j'ai présentées plus en détail dans un petit ouvrage (Ego, non ego, vivre dans la non dualité), ces deux autres monothéismes produiront aussi leurs mystiques. Ils feront le même type d'expérience originelle de non dualité, en dépassant le cadre borné de leur religion, le plus souvent réticente à ce genre de manifestation.

Pour les musulmans, le soufisme est la voie de l'islam qui permet le plus souvent à ses mystiques les plus profonds d'accéder à une spiritualité sans dualité, transversale et au-delà des religions -y compris à la leur, au-delà des mots et des croyances. Rumi, mystique soufi du XIII^e n'a-t'il pas ainsi écrit « Je ne suis ni chrétien, ni juif, ni musulman, ni oriental, ni de la terre, ni de la mer, ni sous terre, ni du ciel. Ma place est sans place, ma trace est sans trace, car j'appartiens à l'âme du Bien-aimé. J'ai écarté la dualité, j'ai vu des deux modes comme un seul ».

Il en va de même avec la Kabalejuive ésotérique, Spinoza transcendera de même la religion juive en écrivant qu'il n'y a qu'une seule substance, « Dieu, c'est-à-dire la Nature » dont on peut avoir l'expérience ineffable, dans la joie et la béatitude, ici t maintenant, comme mode de cet infini divin qui nous enveloppe de toutes parts.

La non dualité laïque et pleine de « docte ignorance » de Kabat-Zinn : juste « ça »

En relisant les notes que j'avais prises il y a plus de douze ans, lors de ma formation avec Kabat-Zinn pour devenir instructeur de pleine conscience, je suis rassuré de retrouver chez lui un même type d'approche transversale à toute religion, refusant toute interprétation métaphysique ou théologique plaquée sur l'expérience de l'éveil, au profit de l'expérience brute de la Vie telle qu'elle se déploie et se résorbe dans son fond indifférenciée et non dual. Pendant la journée en silence de la retraite Mind & body Medicine réservée aux instructeurs confirmés de pleine conscience, il propose d'abord de revisiter les méditations de pleine conscience dans une perspective de présence non duelle. Il invite ainsi à :

« pratiquer soi-même son propre son propre bodyscan, en laissant se dissoudre son petit moi et sa conscience de soi, en voyant comment ils circulent librement dans chaque partie du corps, sans séparation ni localisation à un endroit précis! » .

Pour la marche méditative comme pour le yoga, à expérimenter « comment il n'y a pas de séparation entre bouger et rester immobile » ; pour la méditation de pleine conscience traditionnelle en cinq stades (souffle, corps, sons, pensées, sans objet), à être attentif à « toutes les sensations qu'on ressent dans ce moment présent qu'on est en train de vivre, en étant plus spécifiquement attentif à la relation indissoluble qu'on a avec ce qui arrive à chaque instant, plus qu'aux phénomènes eux-mêmes ».

Peut-être parce qu'il s'agit de sa dernière intervention officielle dans ce cadre, Kabat-Zinn ira plus loin qu'il ne le fait d'habitude, en invitant ensuite chaque instructeur à pratiquer l'« opened present meditation » qui consiste, comme dans le zen, à demeurer dans une assise et une attention ouverte, sans se fixer sur quoi que ce soit, juste en restant dans cette présence.

« Il n'y a rien à faire, revenez juste dans votre corps, présent à tout ce qui s'y passe, car il n'y a rien à chercher, à réaliser, pas d'objectif, rien à faire. Ne cherchez pas à faire quoique ce soit dans la méditation, ajoutez-il également. Il s'agit juste d'être là, dans votre corps, avec cette qualité d'attention à ce qui se passe, juste à cet instant. : just that ; that's it, jus it »

A la fin, il invite même à se demander « qui » est en train de méditer, d'avoir des pensées, des sensations, impressions ? » ; puis, en redoublant la question « qui suis-je », véritablement ?

Simplement « that » : «just that », « that is », répondra-t-il en laissant à chacun de renouer avec son expérience, à l'aide de ce simple mot.

Cela me bouleversera et dénouera quelque chose en moi, comme je le noterai un soir :

« Je ressens profondément, en dessous de « mon moi » et de ses multiples facettes, cette simple présence de fond -comme le fond d'un océan d'où émergent des vagues ponctuelles d'humeur du moi. Je me dirai en l'écoutant : cette présence de fond, c'est juste cet espace où j'accueille simplement ce qui se passe à chaque instant : l'air frais sur le visage, la douleur dans les jambes, une pensée vagabonde, ou autre chose. A chaque fois, ce n'est pas un moi, c'est juste une présence, un état de fond, d'ouverture, le miracle d'être conscient et de sentir comment le monde et soi ne font qu'un, dans une configuration unique, qui ne se reproduira jamais de la même façon. »

« Expérimentez ce que vous êtes à chaque instant avec votre cœur, en écoutant ce qu'il vous dit lorsque vous méditez, marchez, mangez ou faites » ajoutera-t-il plus tard.

Le lendemain, il en tirera des enseignements qui me confirmeront avec joie qu'au-delà de la pleine conscience réflexive de « soi » en train de méditer ou vivre à laquelle s'en tiennent la majorité des tenants de la pleine conscience, il existe bien ce que j'appelle une spiritualité plus profonde de la pleine conscience, non différente de la voie de la non dualité. « Il n'y a pas plus de différence entre votre méditation et la vie quotidienne, dit-il, qu'il n'y en a pour les bouddhistes entre le samsara dans lequel on transmigre et le nirvana ».

Dans les deux cas, il s'agit de revenir à l'expérience pure de la présence, en laissant tomber le moi et ses croyances, quelles qu'elles soient, puisqu'on n'est profondément rien -rien d'autre que ce fond, qu'on n'a pas besoin de nommer ou de conceptualiser -contrairement à son collègue Saki Santorelli qui se hâte de l'appeler Soi, voire même âme ! Cela l'amènera, comme Nagarjuna le grand penseur bouddhiste qui décapa tous les concepts bouddhistes, à rejeter ces derniers s'ils sont à leur tour objets de croyance :

« Il n'y a pas de bateau, pas de rive, de traversée, de but, d'endroit où aller ... Il n'y a pas de moi, de soi, d'atman ou même de nature de bouddha, ou de dukkha. Pas même de 1°,2°,3° ou 4° noble vérité, tout cela peut partir en fumée et s'évanouir, se jeter par-dessus bord, car on est juste là, maintenant, ensemble, non séparés. Il n'y a personne -« just that », que vous avez ressenti, reconnu, qui émerge et qui est là, et que vous pouvez voir également repartir, s'évanouir. »

A quelqu'un qui lui demande si sa position est plutôt bouddhiste, vipassana, zen ou hindoue, il répond avec son humour incisif que j'apprécie :

« Tout cela, ce sont des logos made in Hong Kong, mais il n'y a pas logo, et pas de vêtement non plus ».

A un autre participant qui veut néanmoins en savoir plus sur ce qui surgit (what's going on, who is going on?), il répond que peu importent les mots, et demande ironiquement à l'instructeur quelle souffrance se cache derrière son besoin de mettre des mots sur son expérience et sa recherche. Le principal n'est-il pas de sentir combien c'est grand et beau ? Cela devrait lui suffire.

Une autre personne lui demande s'il y a bien quelque chose qui transmigre :

« Cela ne sert à rien de se demander s'il y a quelque chose après la mort, si on a eu des naissances avant : c'est déjà bien assez, de savoir qu'on est en vie, maintenant, et que dans l'intervalle de temps qui nous sépare de notre mort, il y a encore une infinité d'instant à simplement vivre, auxquels s'ouvrir, en expérimentant cette présence ».

Il confie que, lorsqu'il était jeune, il aimait dire : « ne croyez pas à ce que vous pensez » Maintenant, il préfère dire : « ne croyez en quoi que ce soit -anything » Et il ajoute :

« Juste ça : soyez, vivez cette vie précieuse, où vous êtes à la fois une forme unique, et profondément nobody, nothing -rien ».

Cela convient bien à ma position apophasique de docte ignorance, qui prône de s'en tenir à l'expérience pure, sans mot ou explication qui ne peut que la trahir en retombant dans les ornières des religions ;

L'après-midi, il reviendra sur « cela, qui surgit », qui permet de trouver qui on est profondément, sans que ce soit réellement personne. C'est ce qui est le plus important en soi, et peut-être le plus sacré ajoute-t-il, auquel revenir incessamment, à préserver en soi, plus important que tout. Kabat-Zinn assume cette catégorie du sacré, qui selon lui n'est pas religieuse, transversale ou préalable comme l'avaient bien montré des auteurs comme Caillois, Bataille et Eliade.

Kabat-Zinn propose logiquement d'enchaîner le lendemain avec une méditation sur la Vacuité pour comprendre comment tout est vide de forme, mais comment aussi le vide est réciproquement plein des formes éphémères qu'il prend. « C'est cela, l'expérience de ce qu'on est », conclura-t-il. Et il ajoutera, à la destination des instructeurs, que c'est à partir de cette vérité et de cet espace profond de la vacuité que nous devons enseigner, en étant en même temps capable de reconnaître chacune de nos vagues, parfois difficiles, qui prennent forme à la surface de notre conscience.

Il reviendra encore le lendemain sur cette question essentielle de la question « Qui suis-je ? », en expliquant que cette question n'est pas métaphysique, mais l'invitation à une épure, à plonger plus profondément en soi, vers le fond de vacuité sous-jacent à toute identité éphémère. On comprend alors qu'il peut y avoir de multiples formes évanescences de moi, que je ne suis profondément pas, puisque je ne suis à proprement parler « rien » -juste ce vide, cette présence sous-jacente.

L'important, dira-t-il, c'est de voir qu'à chaque instant, on peut revenir à cette dimension plus profonde en soi, qui n'est pas moi (myself), juste en redevenant attentif à ce qui se passe au moment présent, à cette qualité d'attention et de présence qui surgit alors.

Il reprendra pour cela une métaphore très présente chez Rumi et dans la mystique soufi : l'image de la source, cachée au fond de chacun de nous. C'est la seule source capable de mettre fin à nos souffrances, car c'est la source même que nous offre la vie, comme une offrande ».

Il réitérera dans l'après-midi, lors d'une séance de questions/réponses, son refus d'employer des mots comme esprit, Soi ou même spiritualité car les concepts créent des barrières, tout comme les religions et traditions qui mettent ensuite des mots sur cette simple expérience de « cela ». Autant en rester... à cela, conclura-t-il avec humour !

EPILOGUE :TRANSFORMATION DE SOI ET DU MONDE

Crépuscule d'une société mortifère

Ce matin j'ai goûté l'aurore comme je ne l'avais jamais savouré, comme si c'était la première fois que le soleil se levait, et avec lui la création du monde, l'aube d'une nouvelle aventure, et toutes les potentialités d'une existence encore vierge de tout contenu. Car chaque jour est neuf, porteur d'une nouvelle vie unique, que rien ne viendra remplacer. A la fin de cet ouvrage, j'ai envie d'écrire, au crépuscule probable de mon existence : la vie est belle, merveilleuse, même avec ses horreurs, car elle est unique, sans limites, elle nous dépasse de toutes parts ! Avec quelle force, quelle énergie vitale, à la source du sentiment de sacré qui innerve toutes les religions ! Après avoir désobéi à tout ce qui l'entrave, dans sa propre vie et dans ses méditations, il semble ne rester plus qu'à la remercier et à se mettre à son service, partout...

Pourtant ce soir, autour de moi, même les paysages les plus sublimes, et jusqu'à ce bruit de la mer montante que j'adore écouter de ma table de travail à Trouville, semblent perdre peu à peu de leur netteté, prêts à se fondre dans la brume indistincte du crépuscule de ma vie et de notre monde. J'ai eu la chance d'appartenir à l'une des rares générations de l'histoire de l'humanité qui, après deux guerres mondiales terrifiantes et un holocauste qui dépasse tout entendement, avait connu la chance de pouvoir bâtir un monde meilleur. Nous avons bénéficié du progrès de ce qu'on appelé les « trente Glorieuses », sans connaître de guerre –en tout cas sur notre sol européen. Hélas, alors que le vingt et unième siècle vient péniblement d'épuiser le premier quart de sa durée, il a partout renoué avec la guerre et la barbarie, le génocide israélien et son cortège de crimes contre l'humanité répondant absurdement aux massacres aveugles du Hamas, les figures de psychopathes comme Poutine, Trump et Xi Jin Min guidant désormais un monde déboussolé et sans repère vers sa perte, tels les trois cavaliers de l'Apocalypse.

Qu'allons-nous laisser à nos enfants? Une nature défigurée, menacée de dérèglement par le réchauffement climatique et par une pollution telle, qu'il deviendra bientôt impossible de sortir de chez soi sans un masque sur le visage, comme c'est déjà le cas dans les mégapoles chinoises. Nous ne sommes pas les seuls concernés. Des milliers d'espèces vivantes, fruit de l'évolution, sont en train de disparaître, entraînant probablement si nous ne faisons rien la sixième plus grande extinction des espèces observée depuis le début de l'univers. Les oiseaux ne chantent plus que rarement à nos fenêtres. Les seuls animaux qui semblent échapper à cette fin tragique et même se multiplier sont ceux qu'on élève et qu'on parque dans d'immenses enclos dont ils ne sortent même plus pour s'ébattre en pleine nature, avec le seul souci de les engrosser et d'écourter leur vie pour être plus rentable et finir comme viande comestible dans nos assiettes. Nos Anciens ont à peine plus de chance : certes, on n'ose pas encore les tuer parce qu'ils coûtent trop chers au système de santé et à la Sécurité Sociale, mais on les regroupe dans des mouvoirs où, devenus inutiles et gênants, ils attendent la mort en silence. Aucune occasion de gagner de l'argent n'étant perdue, les laboratoires pharmaceutiques en profitent pour y trouver de nouvelles sources de profit, les gavant de tranquillisants pour les faire taire, avant l'acharnement thérapeutique qui leur donnera des traitements lourds permettant de retarder leur mort en les privant de leur liberté ultime qui consistait pour les Stoïciens à choisir sa propre mort pour partir en paix.

L'humanité semble ainsi courir à sa perte, aveuglée par la guerre, par la recherche du profit et par le double mythe d'un progrès technologique perpétuel qui serait allié à une croissance sans limite. Le capitalisme débridé s'étend comme une gangrène sur tous les continents, en transformant tout ce qui s'y trouve en un vaste marché de biens consommables qui cachent leur nature cancérigène sous des emballages séduisants dont le but est de mieux nous séduire et augmenter les profits des multinationales. Cette vague de fond libère au passage dans chaque société touchée les projets de nouveaux entrepreneurs et capitaines d'industrie qui, tels des aventuriers modernes, créent sans cesse des innovations susceptibles de créer de nouveaux produits et profits.

Le mal pénètre plus profondément encore, jusque dans le cerveau des citoyens transformés en consommateurs-zombie, en favorisant leurs passions les plus nocives qui ne sont plus réfrénées par les anciens systèmes de régulation sociale et morale devenus obsolètes. Avidité, cupidité, stupidité et ignorance, ces trois poisons bouddhistes, sont le moteur de notre société, les pulsions savamment orchestrées par les entreprises pour nous inciter à consommer et gaspiller toujours plus. Les sentiments de peur et d'insécurité qui en résultent, les remplis frileux sur soi, les jalousies du bien du voisin et désirs d'être adulé nourrissent en retour un individualisme triomphant qui s'affirme au détriment du bien commun. Affirmation égoïste de soi, quête effrénée de pouvoir et de reconnaissance, développement narcissique de ses propres capacités, constituent le nouveau catéchisme dominant que le marketing et la publicité utilisent pour nous faire croire que nous serons plus heureux en achetant et consommant toujours plus.

A l'aube d'une désobéissance civile radicale et d'un changement de paradigme

« On a raison de se révolter ! » écrivait Sartre à la fin de sa vie en retrouvant l'enthousiasme de sa jeunesse. « Indignez-vous ! » suppliait Hessel avant de mourir, en voyant comment les acquis de la Résistance avaient été bafoués et trahis ces cinquante dernières années par les gouvernements de tous bords. « Désobéissez ! » suis-je tenté d'ajouter à leur suite, en invitant à le faire à tous les niveaux : sur le plan politique, civique, mais aussi religieux et spirituel où il est plus que jamais nécessaire de s'affranchir des crédos et des Maîtres à penser qui risquent d'imposer leurs nouveaux carcans religieux.

Cette désobéissance à la fois civique et spirituelle a été magnifiquement illustrée par de grandes figures, parmi lesquelles bien entendu Gandhi en Inde et Thoreau aux Etats Unis. Souvenons-nous des propos précurseurs de Gandhi, cet apôtre de la non violence qui a réussi à mettre fin à la mainmise de l'empire britannique sur les Indes. Il écrivait déjà en 1910 dans son premier livre « L'émancipation de soi à l'indienne » ces propos prophétiques: « La civilisation du progrès s'avère un anti progrès... dans le brasier du progrès il n'y a pas de limite à l'incendie ravageur... la civilisation du progrès s'attise elle-même, elle grignote tout comme une armée de rats. » Quelle prémonition de notre critique et des effets ravageurs de la mondialisation ! Quant à Thoreau, son illustre prédécesseur, il n'a rien perdu de son actualité puisqu'il invitait déjà à son époque à désobéir civiquement à tout Etat injuste qui ne défend plus le Bien Commun : « Il m'en coûte moins, à tous les sens du mot, d'encourir la sanction de désobéissance à l'Etat, qu'il ne m'en coûterait de lui obéir. J'aurais l'impression, dans ce dernier cas, de m'être dévalué », écrivait-il en 1862 en refusant de payer ses impôts et se retirant dans une cabane en forêt pour y écrire son célèbre traité intitulé « Désobéissance civile ».

Ces deux figures emblématiques sont typiques d'une époque où la révolte d'un individu seul face au système était encore possible. Ils ne pouvaient pas se douter que le joug serait encore plus difficile à rejeter un siècle plus tard, tant le contrôle des esprits allait devenir tout à la fois totalitaire et pernicieux. Car les nouveaux moyens technologiques ont permis de créer un système qui utilise les plus vieilles recettes de la soumission tyrannique, réactualisées au goût du béhaviourisme anglo-saxon, avec une puissance démultipliée : nous sommes gorgés de stimuli visuels pour nous amener dans des pièges virtuels ou réels, sites internet ou galeries commerciales où nous serons alors cyniquement soumis à la loi de la carotte et du bâton : on nous fait miroiter des avantages, rêves de bonheur ou de reconnaissance sociale, fausses promotions qui nous donnent l'illusion d'être gagnant. En même temps on nous menace de la punition de tout perdre en créant un stress artificiel : attention, vous n'avez plus que quelques minutes pour vous décider, quelqu'un d'autre est en train de regarder la même proposition, les soldes ou le rabais vont finir, vous risquez de perdre une chance en or !

Et le pire, c'est que chacun accepte cette nouvelle servitude volontaire si bien étudiée par la Boétie en se croyant privilégié, heureux de pouvoir se prendre narcissiquement en selfie avec son nouvel iPhone dernière génération, et de montrer sur les réseaux sociaux le moindre instant de vacuité de sa vie. Comme j'y fais allusion dans mon dernier ouvrage « Philosopher, vivre et agir avec Socrate et les grands sages aujourd'hui », Les écrans sont nos nouveaux miroirs aux alouettes, ce nouveau voile d'illusion d'une maya que l'homme-démiurge a inventé et dans laquelle il se perd désormais sans même s'en apercevoir. Car le piège est sans fin : même le temps court pendant lequel nous restons sur un site, ce dernier traque la moindre de nos actions, voire de nos conversations, pour mieux alimenter des métadonnées qui lui permettront de mieux connaître nos goûts et de nous conditionner en retour, en nous envoyant des propositions censées nous correspondre. Le morcellement et la captation de l'attention jouent un rôle majeur dans ce nouveau système d'asservissement volontaire : en nous gorgeant de stimuli, en nous incitant à papillonner d'un stimulus à l'autre, notre capacité attentionnelle se morcelle de façon schizophrénique, devient de plus en plus courte, se rapprochant de celle d'un poisson rouge dans son bocal comme l'a magnifiquement résumé Bruno Patino dans « La civilisation du poisson rouge ». Or, qui a jamais vu un poisson rouge se révolter et refuser de tourner en rond en gobant les miettes qu'une main invisible lui distribue ? Pour se révolter, il faut être capable de se recollecter, de rassembler toutes les parties de son être morcelé et de se concentrer pour observer la cage dans laquelle on tourne sans fin, afin de se redresser en disant enfin « non ». C'est l'une des vertus politique et inattendue de la méditation.

Nous avons vu comment la poésie et la philosophie peuvent être également mobilisés au niveau de ce que Gramsci appelait jadis la « superstructure culturelle » en développant à la fois sa sensibilité et son esprit critique, en apportant une nouvelle vision du monde porteuse d'espoir. Avec la méditation qui permet de se déconditionner de ses propres modèles auxquels on apprend à ne plus obéir, ces trois disciplines constituent autant de lignes de fuite permettant à l'individu de se libérer de la prégnance du modèle dominant, de se déprendre et de s'alléger dans sa vie, en se mettant à découvrir ce qu'est la vraie vie, au fond de soi et autour de soi, en dehors des manipulations qui cherchent à nous conditionner dans un système social et marchand de stimulus-réponse automatique. Elles permettent de retrouver le sens et le mystère de l'existence, de revenir à la source vive de la « vraie vie » que chacun peut sentir au fond de soi, de réhabiliter la force brute du désir et de la Vie, en échappant à la fragmentation habituelle qui nous rabat habituellement sur des objets partiels à acheter et consommer.

Cette dé-prise, puis re-prise de soi, et ouverture en résultant à la vie, ne peut se faire, on l'a vu, que si on accepte de désobéir à des habitudes qui nous semblaient jusque-là naturelles, y compris dans ces trois disciplines : désobéir aux règles quotidiennes du langage utilitaire pour ramener la parole poétique à sa source vive ; désobéir à la recherche philosophique classique d'un système d'explication globale du monde, pour lui préférer l'exploration du champ ouvert de la vie dans son processus perpétuel d'émergence/transformation/disparition et renouvellement ; désobéir dans la méditation à tout ce qui semble à priori naturel et qui ne reflète que l'emprise de nos conditionnements, pour retrouver enfin la spiritualité d'une vie naturelle déliée et sans dualité.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible, à ces trois niveaux, de se déconditionner de ses propres mécanismes comportementaux issus de la peur, de l'avidité et de l'ignorance. Lorsque nous cessons par exemple de nous identifier à notre petit « moi » et que nous déliions la vie au plus profond de nous-mêmes, en dé-coagulant nos abcès de fixations et cristallisations de souffrances, on découvre qu'on est un champ beaucoup plus vaste de présence ouverte au monde, sans limite, sans séparation, frontière ni dualité. Nous pouvons alors sentir des sentiments longtemps refoulés de compassion, d'amour bienveillant, de joie altruiste et d'équanimité émerger et se déployer naturellement dans l'espace de notre cœur, en favorisant l'empathie et la coopération.

Le plein midi de l'entr'aide, comme autre loi écologique de la jungle

Vers une nouvelle politique éco-logique basée sur l'entr'aide

C'est aussi une autre bonne nouvelle qu'annoncent de nombreux chercheurs contemporains : la loi de la jungle n'est que l'idéologie développée et promue par le capitalisme triomphant, elle ne concerne qu'une vision partielle et souvent déformée, faussement scientifique des mécanismes de la nature. A la suite du prince et savant anarchiste Kropotchine qui fut le premier à proposer une vision alternative à la loi de la jungle à laquelle on réduisait l'évolution et Darwin, Pablo Servigne et Gauthier Chapelle ont récemment montré dans *L'entraide, l'autre loi de la jungle* que les mécanismes d'entraide entre vivants sont indispensables à la survie des individus et des espèces. L'entraide est ce qui soude les individus semblable ou parents entre eux, mais aussi les communautés et groupes plus vastes, régissant même de nombreux rapports entre espèces différentes.

Les auteurs approfondissent ensuite le noyau de l'entraide, qui est basé sur trois principes ou mécanismes qui jouent à tous les niveaux de la nature, y compris chez les humains. Ces derniers en semblent souvent bien éloignés, même s'ils pourraient pourtant y trouver de précieux enseignements pour savoir comment inventer de nouveaux modes de gouvernance ! La réciprocité issue du système don/contre don, bien mise en évidence par les ethnologues traditionnels, constitue le premier lien d'entraide. La reconnaissance vient en second, en impliquant de créer dans le groupe un climat de sécurité, d'égalité et de confiance. De là vient l'esprit de groupe et la constitution d'un super organisme dépassant chaque individu comme chez les abeilles ou les fourmis, avec le risque toutefois que ce groupe devienne chez les humains trop fusionnel et totalitaire, en mettant en danger l'autonomie de chaque individu.

De tels éclairages sont éminemment salutaires et réconfortants. Ils montrent que le débat sur la nature supposément bonne ou mauvaise de l'homme est inutile, l'épigénétique montrant selon les auteurs que nos gènes portent bien une forme de déterminisme interne, mais que ce dernier

ne s'actualiserait qu'en lien avec un environnement qui peut lui donner une forme plus ou moins positive ou négative, allant vers l'entraide ou vers la survie au détriment des autres.

Les enseignements de la méditation nous semblent aller vers la même conclusion. Il n'y a pas de nature humaine bonne ou mauvaise en soi. La fermeture sur soi et sur ses propres peurs, l'identification appauvrissante à l'ego, sont étant à la source de notre ignorance et de notre avidité perpétuelle, mais ils ne sont pas une fatalité. Il est à tout moment possible de défaire nos liens, prendre conscience de nos conditionnements et ne plus en être le jouet, en ouvrant alors et dépassant l'ego afin de laisser émerger des sentiments pro-sociaux.

L'enseignement est plein d'espoir au niveau politique. La loi de la jungle n'est pas une fatalité ou une loi constitutive des sociétés humaines comme l'avait cru Hobbes. Notre société capitaliste aveuglée par sa course au profit et à l'innovation technologique censée lui ouvrir sans cesse de nouveaux créneaux, n'est pas plus une fatalité. Il est possible et souhaitable d'inventer de nouvelles forme de vie, non pas en créant de nouvelles utopies collectivistes qui risqueraient de finir en futurs goulags comme ce fut hélas le cas tout au long de l'histoire, mais en s'inspirant beaucoup plus humblement de ce mécanisme d'entraide qui règle déjà la cohabitation des espèces entre elles, même si nous le mettons bien à mal depuis quelques siècles. Cela implique un changement de paradigme profond, d'achever la révolution copernicienne qui n'a jamais été menée jusqu'au bout, en acceptant de décentrer radicalement l'homme de lui-même et du centre de la création. Car tant qu'on considère que c'est à l'homme de gérer le devenir de la planète, de rétablir les équilibres menacés, de faire respecter un droit des êtres vivants qu'il serait bien sûr le seul à édicter, on continue à croire que l'homme est le centre de l'univers, que tout doit passer par lui –alors que c'est lui, justement, le problème ! Ne serait-il pas plus simple d'étudier la nature, les mécanismes de cohabitation et d'entraide des espèces et entre espèces en s'assurant simplement que l'homme ne vient pas les perturber, et en réservant juste une niche pour le développement de l'homme, sans lui donner toute la place,

Un changement de paradigme et de vision du monde ne suffira probablement pas, une véritable révolution sociale et politique sera peut-être aussi nécessaire pour mettre fin aux dérives du monde actuel. Car on peut douter qu'il puisse se réformer tout seul, tant qu'on laisse les entreprises et l'économie aux commandes. Les bonnes intentions ne suffisent hélas pas.

Si la pleine conscience, l'entraide et la bienveillance sont bien entendu des vertus à cultiver individuellement et localement pour changer les mentalités et les attitudes, on peut douter qu'elles soient suffisantes pour provoquer le changement de direction dont a besoin notre société. Les simples appels à une « révolution de la bienveillance généralisée » ont toutes les chances de permettre au système de continuer à perdurer, en se donnant bonne conscience et en véhiculant une nouvelle image séduisante mais qui n'influera pas sur le cours d'une civilisation mortifère qui risque d'entraîner l'ensemble des êtres vivants à leur perte. Tout comme le « green waging » consiste pour les entreprises à payer de coûteuses campagnes de communication pour faire croire que leurs produits sont miraculeusement devenus respectueux de l'environnement, la mise en avant de la seule bienveillance risque de devenir une fausse solution permettant que rien ne change sur le fond, les gens opprimés étant simplement sommés d'obéir désormais en toute bienveillance. Il est à ce propos utile de rappeler que la gouvernance par la bienveillance et le consensus ont été introduites après la dernière guerre mondiale par des transfuges nazis amenant dans les entreprises leur art de la manipulation pour « travailler dans la joie » et l'obéissance, comme c'était écrit de manière cynique et sinistre sur les frontons des camps de concentration.

Que cela nous serve de leçon pour ne pas reproduire les erreurs du passé. Il ne faut pas vouloir imposer la bienveillance comme la dictature chinoise impose l'harmonie sous les regards de caméras de vidéosurveillance. Il ne faut pas plus préconiser un modèle de société utopique à mettre en avant. Ici encore, il ne sert à rien de vouloir dessiner à grands traits les principes auxquels devrait répondre une nouvelle Politique ou Société échappant à la toute-puissance de l'économie, car nous ne ferions qu'écrire un programme général de plus, alors qu'il s'agit de favoriser, une fois le système mondialisé dépassé ou écroulé, la possibilité de reconstructions autogérées par des communautés s'enracinant dans des besoins, aspirations différentes, avec de nouveaux modes de gouvernance partagés, chacune avec ses règles et spécificités locales. Elles auront toutes les occasions ensuite de se fédérer et s'organiser entre elles si elles le souhaitent, en mettant en pratique les principes précédents de l'entraide qui fonctionne dans la nature.

Vers une nouvelle éthique

Cela impliquera aussi de fixer au moins quelques principes de ce qu'on pourrait appeler une morale provisoire et minimaliste qui, sans fixer de contenu moral ni édicter de nouvelles règles du bien et du mal, pourrait servir de base pour permettre ensuite à chaque individu et groupe d'élaborer sa propre éthique, en précisant les règles librement consenties et co-construites ensemble à l'intérieur de ce cadre.

Il faudrait trouver pour cela un principe éthique à la fois universel et transcendantal, c'est-à-dire échappant à tout contenu concret, qui puisse à la fois s'appliquer à tout, en restant en même temps paradoxalement vide ou vierge de tout contenu pour laisser chacun remplir la page blanche de son éthique. Or, n'est-ce pas le propre de l'éveil, dont on ne peut rien dire, différent et pourtant le même pour tous ? Et cet éveil ne renvoie-t-il pas à l'absence d'être ou de fondement de toutes choses, cette grande vacuité universelle d'où proviennent toutes les formes, et où elles retournent indistinctement ? D'où l'idée de fonder la nouvelle morale ou éthique sur une forme de transcendance certes, mais d'un type qui ne puisse prétendre à aucun diktat ou injonction d'ordre autoritaire ou religieux, ni déduire des règles universelles de la raison comme Kant essaya de le faire. C'est ce que nous proposons d'appeler *le principe contradictoire de l'éveil et de la transcendance du Néant*, ce dernier ayant déjà été évoqué ailleurs dans *L'exil et le social* comme fondement possible de l'éthique. Ce principe invite simplement à reconnaître que la seule chose commune fondant en quelque sorte la communauté des hommes, c'est l'absence ou de fondement stable ou d'être-propre en eux-mêmes, le Vide intérieur, la vacuité d'être de toutes choses des bouddhistes et de la physique quantique, et la possibilité de s'éveiller à la compréhension profonde, pleine de bienveillance et de compassion, du fait que nous ne sommes pas séparés ni différents profondément les uns des autres.

Reconnaître, en chacun de nous, ce non-fondement originel, permet de poser un principe transcendantal sans contenu ni forme déterminée, qui se contente d'agir de manière négative en exigeant de reconnaître autrui comme non-différent de moi, donc de ne pas lui nuire, en aucune façon, ce à quoi se réduit d'ailleurs toute l'éthique originelle du Bouddha.

Au lieu d'en déduire une morale universelle et verticale dictant les règles du bien et du mal valables pour tout le monde, ce principe invite au contraire à se manifester de manière horizontale en étant appropriée par chaque individu. D'où le foisonnement d'une *multiplicité* d'éthiques individuelles, dont le point commun résiderait simplement dans cette reconnaissance que chacun de nous n'est qu'une infime partie d'une communauté humaine et d'un univers qui me dépasse de toutes parts.

Il reste encore à penser l'ensemble de ces éthiques individuelles dans un cadre commun qui puisse à la fois souder le sentiment d'appartenir à une même communauté, et assurer le respect des droits individuels de chacun. C'est ce que peuvent permettre les sentiments moraux que nous avons déjà implicitement rencontrés lorsque nous avons parlé des principes de l'entraide. Le premier sentiment moral qui en résulte n'est autre que *le sentiment d'équité ou d'injustice*, d'où découle le droit à la désobéissance et à la révolte face à des contraintes qui s'avèrent nuisibles à la vie et à l'ensemble des êtres.

Le second principe éthique est le *sentiment moral d'échange et de solidarité* qui provient de l'antique système du don et contre-don et des échanges qui se nouent depuis la nuit des temps entre les hommes.

Le troisième, qui en découle en insistant sur l'interdépendance qui nous relie tous et nous donne envie de nous aider réciproquement, est le *sentiment de compassion bienveillante* qui naît de l'empathie naturelle grâce à laquelle nous sommes touchés par les souffrances des autres et par leurs tentatives souvent brouillonnes ou mal adaptées pour s'en libérer. C'est ce qui donne envie d'être bienveillant envers eux, en souhaitant qu'ils trouvent la voie qui leur permettra de laisser se faire le processus de transformation spontané et naturel de la vie.

Il revient bien sûr à chacun individuellement, chaque groupe, communauté et société de donner un contenu et des engagements plus concrets à cette éthique de vie que nous n'avons fait qu'esquisser, sans la confondre avec le principe politique de l'organisation de la Cité que chaque communauté devra édicter et se fixer collectivement.

C'est à ces conditions que, peut-être, chacun pourra enfin regarder l'horizon avec espoir, en retrouvant le lien sacré qui l'unit à la vie et à l'ensemble des créatures, dont il n'est qu'une infime partie. Alors, on pourra méditer pleinement la phrase de Holderlin, comme un appel à se mobiliser pour cette nouvelle aube :

« Là où croît l'extrême péril, croît aussi ce qui sauve
C'est quand le danger est le plus grand,
Que le salut est le plus proche »

Table des matières

AVANT PROPOS

2

Ch 1 : ENFANCE, CONDITIONNEMENTS ET DECONDITIONNEMENTS.....	3
<i>Renfermement autistique et révoltes de l'enfance.....</i>	3
<i>Le poids des secrets de famille.....</i>	5
<i>De l'adolescence à l'âge adulte</i>	7
<i>Chercher l'inspiration dans la poésie et la lecture à l'adolescence</i>	7
<i>Déployer son esprit critique avec la philosophie</i>	9
<i>Se trouver des alliés avec les philosophes de la nature et de la liberté.....</i>	11
<i>La fraîcheur de l'origine avec les philosophes présocratiques.....</i>	12
<i>L'appel d'air de l'Orient et des philosophies indiennes</i>	13
<i>Limites et verrouillage de la philosophie occidentale.....</i>	14
<i>Ne pas oublier de vivre !</i>	15
<i>Les premiers essais timides de méditation</i>	16
<i>Professeur d'université au Québec</i>	17
<i>Nouvelle vie et plongée dans la fabrique de la société de consommation.....</i>	18
<i>Préparer une nouvelle vie, emprunter de nouvelles voies.....</i>	23
Ch 2 : LA VOIE ABRUPTÉ DU ZEN	25
<i>Désobéissance intérieure : la méditation comme voie antinaturelle.....</i>	25
<i>Capitalisez sur vos pratiques précédentes, même courtes ou abandonnées</i>	26
<i>Comment retrouver une graine semée vingt ans auparavant.....</i>	26
<i>Le zen pour un débutant : être nu face à ses douleurs et à ses pensées.....</i>	28
<i>Ne plus lutter, laisser le corps et les douleurs s'apaiser</i>	30
<i>Confrontation aux stimuli et au flux mental des pensées.....</i>	32
<i>Commencer à investiguer ses états mentaux.....</i>	33
<i>Approfondir le zen : Mieux se connaître, déconstruire son « moi »</i>	33
<i>Pas de moi stable, il change à chaque instant en méditant !.....</i>	33
<i>Les deux obstacles principaux : agitation mentale et léthargie.</i>	35
<i>Hypothèse quantique sur le jeu des pensées dans la vacuité.....</i>	37
<i>Corps et esprit unifiés, la conscience ou présence « hishiryo »</i>	40
<i>Premières expériences de conscience déconditionnée</i>	42
<i>Aborder le « lâcher prise » lors de sessions plus intensives.....</i>	43
<i>Petits éveils, vacuité des phénomènes et approche de la non dualité</i>	45
<i>L'obscurcissement du quotidien et les limites du zen.....</i>	47
<i>Limites du zen</i>	48

Ch 3: LA VOIE PROGRESSIVE DE LA PLEINE CONSCIENCE	52
Essayer une autre voie graduelle explorant nos émotions.....	52
Du zen à l'approche laïque de la Pleine conscience.....	52
Contenu des programmes Mbsr, réalisés dans mon cas en pleine tourmente !.....	53
Première semaine : le grain de raisin et le scan corporel	54
Deuxième semaine : Souffle, obstacles et multiplication des instants de pleine conscience ...	59
Troisième semaine : le yoga en pleine conscience, et la soif du désir	65
Quatrième semaine : reconnaître les signaux d'alarme du stress et du mal-être.....	68
Cinquième semaine : méditer, choisir sa réponse plutôt que réagir automatiquement	73
Sixième semaine : Communiquer en pleine conscience.....	79
Septième semaine : Patterns et traces inconscientes, construire son éthique	86
Huitième semaine, ou l'Eternel retour.....	90
Bilan sur la pleine conscience et le programme Mbsr	94
Apports de la Pleine conscience : se désobéir, explorer ses conditionnements.....	94
La docte ignorance et le dialogue exploratoire	95
Limites de la pleine conscience et risques de récupération	97
Ch 4 : ELARGISSEMENT ET REINTEGRATIONS DE LA CONSCIENCE	99
Ouvrir l'ego à la spiritualité de la pleine conscience et de la Vie	99
Pré-retraite difficile et recherche d'une dimension plus spirituelle	99
Réintégrer sa part nocturne et ses rêves 101	
Explorer les enseignements de ses rêves.....	101
Méditer au sein de ses rêves.....	105
Méditer de nouveaux états de conscience et d'éveil.....	106
A l'écoute des états de conscience alternatifs qui émergent spontanément.....	106
Comment cultiver et approfondir des états alternatifs de conscience et d'éveil.....	109
Comment réintégrer les états d'illumination spontanés dans une méditation apaisée.....	112
Méditer au sein de la nature 114	
Commencer avec le sentiment esthétique et la contemplation désintéressée de la nature ..	114
Méditer et se dilater au diapason de la nature, ne faire plus qu'Un.....	115
Méditer en se résorbant dans les éléments de la nature	118
Méditer les lieux en voyage pour ressentir l'unicité et l'universalité de la vie	120
Méditer le silence en réintégrant la mort de ses proches	124
Apprivoiser le silence et l'énigme des k'oans.....	124
Intégrer les souffrances et la mort de mes parents: une retraite difficile	125
Nouvelles épreuves face au retour du cancer de ma femme.....	128
L'épreuve de la mort de l'être aimé et la méditation du deuil	130
Vers une spiritualité naturelle de la vie réintégrant sa propre mort.....	132
Faire face à son cancer et à sa mort prochaine.....	132
L'aiguillon de la mort pour mieux vivre l'instant présent	133
L'éveil à son état originel, se réalise au-delà de la dualité vie/mort	134
Conseils d'un maître zen en cas de grave maladie	135
Méditer les 4 vertus du cœur pour renaître à la vie	136
Revivre et aimer à nouveau	136
Cultiver les 4 dispositions du cœur, l'aventure d'un nouvel amour	137
Les différentes approches : cultiver, ou laisser émerger le cœur ?.....	138
Méditer la non méditation : réintégrer la vie quotidienne, sans dualité.....	139
Gommer la dualité entre vie quotidienne et vie spirituelle	139
La médiation de la vie quotidienne avec les arts japonais	141
Vivre l'instant présent à la lumière de Dogen, Heidegger, Muso	143

<i>Ch 5 : LA SPIRITUALITE D'UNE VIE NATURELLE SANS DUALITE</i>	<i>145</i>
<i>L'approche de la vieillesse et du quatrième âge de la vie.</i>	<i>145</i>
<i>Regard rétrospectif sur ma vie et sur l'éducation donnée à ses enfants.....</i>	<i>145</i>
<i>Nouvelle confrontation à des secrets de famille entre mes enfants.</i>	<i>146</i>
<i>Image de soi, image renvoyée par les autres</i>	<i>147</i>
<i>Le quatrième âge de la vie.....</i>	<i>147</i>
<i>Retour à la simplicité du zen et de la vie 148</i>	
<i>Méditer réuni et apaisé</i>	<i>148</i>
<i>Epurar sa propre vie, revenir au souffle d'une vie sans dualité</i>	<i>149</i>
<i>S'adosser à la docte ignorance</i>	<i>151</i>
<i>L'expérience universelle d'1 spiritualité transversale aux religions</i>	<i>152</i>
<i>La non dualité du Chan et du zen.</i>	<i>152</i>
<i>La non dualité dans les autres mouvements bouddhistes vipassana et dzogchen</i>	<i>153</i>
<i>La non dualité « une » dans le christianisme et les deux autres monothéismes.....</i>	<i>154</i>
<i>La non dualité laïque et pleine de « docte ignorance » de Kabat-Zinn : juste « ça »</i>	<i>156</i>
 <i>EPILOGUE :TRANSFORMATION DE SOI ET DU MONDE</i>	 <i>159</i>
<i>Crépuscule d'une société mortifère</i>	<i>159</i>
<i>A l'aube d'une désobéissance civile radicale et d'un changement de paradigme</i>	<i>160</i>
<i>Le plein midi de l'entraide, comme autre loi écologique de la jungle</i>	<i>162</i>
<i>Vers une nouvelle politique éco-logique basée sur l'entraide</i>	<i>162</i>
<i>Vers une nouvelle éthique</i>	<i>164</i>