

*Christian Miquel*

**Lettre à un jeune méditant**

## Lettre à Jean et à sa compagne sur le souffle et l'esprit du débutant

Cher Jean,

Merci pour votre courrier, auquel je n'envisageais pas de répondre. Je souhaite en effet demeurer fidèle à la règle que je m'étais fixé de m'alléger au maximum des contraintes et de privilégier les rencontres humaines « dans la vraie vie », plutôt que nouer des contacts par correspondance ou par mail. J'ai toutefois décidé de faire une exception pour votre lettre qui m'a touché, vous qui m'êtes parfaitement inconnu. Peut-être parce que vous m'avez rappelé mes propres débuts, et parce qu'avec votre compagne Clara qui a pris la suite de votre correspondance, vous vous définissez tous deux comme de « jeunes méditants » ne connaissant pas encore toutes les arcanes de la méditation. C'est votre chance, et je vous souhaite de le rester toute votre vie, comme j'essaie humblement de le demeurer moi-même !

Pour m'adresser tout d'abord à Jean qui a commencé la lettre, vous me confiez avoir déjà médité, abandonné plusieurs fois la pratique avant de la reprendre lorsque vous en ressentiez viscéralement le besoin dans des périodes de crise. Si j'ai bien compris, vous êtes d'un âge mûr, vous avez même suivi des retraites de plusieurs jours qui vous avaient fait du bien sur le moment. Et puis leurs effets se sont estompés avec le temps, vous vous en voulez de n'avoir pas été plus assidu. Je ne vous critiquerai pas : au moins, votre pratique n'est pas devenue une habitude, ne s'est pas enkystée dans des rituels désincarnés. Elle s'enracine dans votre besoin profond de faire le point et de revenir par moments à l'essentiel. C'est là l'essence de la méditation, et cela vous a permis de conserver cette « fraîcheur du débutant » que tout méditant doit s'efforcer de cultiver. L'enfant qui recommence indéfiniment son jeu, qui reconstruit chaque fois avec le même enthousiasme son château de sable contre la mer, a spontanément cette fraîcheur du jeu et de la découverte qui n'a pas encore été abîmée par les expériences ou par des jugements de valeur. Lorsque vous vous assoirez pour votre prochaine méditation, faites-le avec cette fraîcheur du débutant, avec la même curiosité émerveillée pour chaque inspiration, chaque expiration ; comme si c'était la première fois que vous faisiez attention à votre souffle en découvrant, émerveillé, la spécificité unique du rythme de votre respiration.

Votre jeune amie Clara a encore plus de chance puisqu'elle n'a encore jamais véritablement médité. Elle me confie dans votre courrier avoir vaguement expérimenté de brefs moments de méditation à l'issue de ses cours de yoga ou de gymnastique, lorsque les professeurs l'invitaient à se recentrer sur les effets des postures dans le corps. Elle a aussi pratiqué un peu de gymnastique et de cohérence cardiaque contre le stress. Elle me demande donc fort naturellement quelles sont les prescriptions et indications spécifiques pour la méditation.

Ma chère Clara, si je peux maintenant m'adresser directement à vous, j'imagine que vous avez probablement déjà vécu des moments dans votre vie où vous aviez envie d'arrêter ou tout au moins de ralentir le cours du temps. Un jour, en plein stress de travail ou personnel, menacée par le burn out, vous avez peut-être même eu peur de disjoncter, de ne plus savoir comment faire face à une situation qui vous dépassait. Ah si vous aviez pu ralentir le temps, vous octroyer une pause, juste pour reprendre vos forces ! Une autre fois, en prise avec une émotion trop forte, colère, angoisse ou rumination mentale, vous avez probablement rêvé de pouvoir arrêter ce flot d'images et de pensées qui nous emporte tous. Même dans des circonstances heureuses, il vous est sûrement arrivé d'avoir envie d'éterniser cette promenade en forêt, cette discussion pleine de connivence avec votre ami Jean. Tout cela pour répondre à votre question : il n'y a pas de moment ou de prescription particulière pour méditer. A chaque fois que vous vivez un moment agréable ou désagréable, dès lors que vous ressentez le besoin de faire un stop pour vous recentrer sur le moment présent et pour ralentir la course du temps, c'est le moment idéal pour vous accorder quelques moments de calme et de recueillement.

Vous n'avez plus qu'à poursuivre cette méditation qui a déjà commencé, pendant 5 à 10 minutes. Comment ? C'est si simple, quelques conseils suffisent, comme vous allez le constater !

- Décidez de faire un stop, d'annoncer intérieurement un *tie-break* même de quelques secondes pour prendre le temps de figer et mieux comprendre la situation.
- Fermez les yeux, ou gardez-les mi-clos en donnant l'impression d'être concentré sur votre tâche si vous êtes au bureau ou sous la pression du regard social des autres.
- Décidez alors qu'il n'y a rien de plus important que d'observer et ressentir le mouvement de votre souffle à chaque inspiration, puis à chaque expiration. Ce ne sont jamais les mêmes : parfois plus courtes lorsque vous êtes tendue ou inquiète, parfois plus longues lorsque vous êtes plus calme. Intégrez avec curiosité et bienveillance ces variations, en laissant votre souffle se déployer naturellement. Profitez-en pour mieux découvrir les variations de vos états intérieurs.
- Descendez plus profondément dans ce souffle, jusqu'à devenir le mouvement du souffle à travers votre corps, en vous sentant inspirer profondément à l'inspiration, puis expirer profondément à l'expiration. Ressentez cette houle du souffle qui vous traverse alors à chaque instant : la vague montante à l'inspiration lorsque l'air pénètre par le nez et se diffuse dans le corps jusqu'au ventre qui se gonfle, la vague descendante à l'expiration qui ressort par le nez.
- Prenez conscience qu'à chaque respiration, vous recevez et inspirez un air qui vient nourrir et oxygéner l'ensemble de l'intérieur de votre corps, et qu'à l'expiration vous rendez cet air chargé de gaz carbonique au monde extérieur en l'expirant. C'est un mouvement en deux temps qui vous dépasse, que nous ne contrôlons pas, qui a commencé à notre naissance et qui finira à notre mort. C'est le mouvement même du souffle de la Vie qui est Une et multiple, pareille et pourtant différente en chacun des êtres vivants. N'est-ce pas l'occasion de se rendre compte avec gratitude de la beauté fragile de ce souffle qui nous fait vivre, du mystère gratuit de l'existence, de cette chance d'être vivant et de profiter de ce moment, juste ici et maintenant ? Savourez simplement cette impression d'être, d'exister, de vivre, sans rien faire.
- Vous pouvez alors décider de revenir à la situation qui vous préoccupait ou qui vous ravissait juste avant de fermer les yeux. Vous la verrez soudain différemment, enrichie par cette pause que vous vous êtes octroyée, par cette plongée et ce recentrage en vous-mêmes.
- Vous pouvez rouvrir les yeux. Juste avant de retourner dans le monde, prenez encore 30'' ou 1' pour rester attentif à cet état de conscience nue qui vous a permis de vous rendre présente à votre souffle : c'est l'état de présence spontanément apaisé de votre conscience.

C'est juste cela, méditer : faire une pause, se détacher du monde extérieur et retourner le regard à l'intérieur de soi pour se recentrer sur son souffle, jusqu'à en sentir le mouvement à chaque inspiration et à chaque expiration. Ce type de méditation peut bien entendu se moduler différemment selon les circonstances et le temps dont vous disposez. Vous pouvez en situation d'urgence vous contenter de faire un stop mental de quelques secondes à quelques minutes, ce

qui vous procurera cet espace interne de calme indispensable avant de continuer. C'est déjà bien, et un bon début !

Si vous avez un peu plus de temps, vous pouvez décider de vous octroyer entre dix et trente minutes pour déployer l'ensemble de cette méditation du souffle, jusqu'à sa dimension plus profonde qui vous invite à sentir comment, à travers un phénomène aussi simple que l'inspiration et l'expiration, ces deux mouvements à la fois opposés et complémentaires, c'est un seul et même souffle qui nous fait vivre, au-delà de toute dualité.

Puisque vous me demandez tous deux des conseils sur l'état d'esprit à cultiver en méditation, je vous répondrai que le plus important est de cultiver ou retrouver l'esprit indispensable du jeune méditant. Prenez le temps de vous recueillir en vous-même pour renouer avec la source de la vie en vous. Recentrez-vous doucement sur votre souffle. Explorez ce qui se passe pendant votre méditation avec curiosité et émerveillement, comme si c'était la première fois que vous en preniez conscience -car de toutes façons, c'est toujours la première fois, aucune sensation ou inspiration n'est jamais la même !

Lorsque vous le souhaitez, vous pourrez continuer avec une méthode d'apprentissage plus complète. Puisque vous m'en demandez une, je vous conseillerai personnellement la méditation de pleine conscience et son programme Mbsr de régulation du stress, de ses émotions, douleurs et ruminations mentales. Créée par Kabat-Zinn<sup>1</sup>, cette première formation à la méditation a l'avantage d'être purement laïque et non confessionnelle. Sa pédagogie est expérientielle, fondée sur votre propre découverte de la manière dont votre esprit et votre corps réagissent face aux événements agréables ou désagréables de la vie. Bien entendu, ce n'est pas la seule méthode possible ! Vous pouvez essayer d'autres manières de méditer, consulter des manuels sur le sujet, car les formes de méditation sont infinies. J'en ai moi-même commis quelques-uns qui pourront vous aider si vous le souhaitez. Le plus important, c'est de faire confiance à votre instinct et à votre intuition : Explorez, voyez ce qui semble vous correspondre le mieux, en n'oubliant pas que la méditation n'est pas une recette, mais une manière d'être et d'entrer en contact avec soi, avec la vie.

Essayez par vous-mêmes, et uniquement après, si vous avez besoin d'éclaircissements supplémentaires, écrivez-moi. Je me ferai un plaisir de vous répondre et d'apprendre où vous en êtes.

---

<sup>1 1</sup> Kabat-Zinn a développé une manière de méditer non religieuse en laïcisant les méthodes de méditation traditionnelles, notamment bouddhistes. Il a créé en 1979 le programme MBSR (Mindfulness Based on Stress Reduction) de régulation du stress par la pleine conscience, aujourd'hui répandu dans le monde entier

## *Lettre à Clara sur l'intention et la présence intuitive du cœur*

Chère Clara,

Tu m'écris que tu as suivi mes conseils et que tu t'astreins désormais à méditer chaque matin entre dix et quarante cinq minutes selon le temps dont tu disposes. J'en suis enchanté, car la méditation est un entraînement mental qui nécessite chaque jour d'habituer son esprit à revenir sur l'instant présent dès qu'il s'en échappe en se projetant dans le futur ou en revenant au passé. Un psychiatre à la mode qui s'adonne à une dizaine de minutes de méditation quotidienne parle métaphoriquement d'apprendre ainsi à muscler son cerveau. Si les occidentaux ont intégré pour la plupart la nécessité de muscler son corps avec de la gymnastique pour le maintenir en bonne santé, pourquoi ne pas suivre son conseil et faire pareil avec son esprit, en lui apprenant à ne pas partir à hue et à dia ? A force de répétition, notre attention désapprend en effet à suivre automatiquement le flux du monde et des stimuli externes. Elle se pose, et nous retrouvons grâce à elle un espace interne de calme et de liberté.

Ma seule réserve concerne le fait que tu sembles t'imposer cette discipline, entre autres parce que le programme de pleine conscience que tu as décidée de suivre le préconise fortement. Je conçois qu'au début, et même pour des méditants chevronnés comme ton ami Jean qui a essayé et abandonné plusieurs fois, il y ait besoin de se contraindre et de se fixer une discipline. Car rien n'est moins naturel que de méditer : s'asseoir immobile sans rien faire, plutôt que se mettre en mouvement pour entreprendre une tâche urgente ; se concentrer sur son souffle, alors qu'on n'en a pas besoin et que notre respiration s'effectue toute seule ; ne pas répondre aux stimuli ou dangers qu'on croit percevoir, ne pas se gratter ou chasser une mouche, ne pas bouger pour lutter contre une douleur naissante –pourquoi s'astreindre à une telle attitude, alors que notre cerveau archaïque est câblé pour nous maintenir en état de vigilance, l'instinct de survie toujours prêt à réagir ?

Tel est le paradoxe : il faut accepter de passer par cette inversion anti-naturelle qui consiste à ne rien faire et à ne pas réagir, apprendre à quitter le pilotage automatique de notre vie pour repasser en mode manuel. Une bonne surprise nous attend : on découvre peu à peu que rien n'est finalement plus naturel que de laisser son corps se reposer dans l'immobilité, et son esprit s'apaiser de lui-même -spontanément, automatiquement, inconsciemment disait le maître zen Deshimaru. Car il ne s'agit au final que de cela dans la méditation : laisser son corps-esprit troublé comme un verre d'eau boueuse qui a été agité par les événements, lentement retrouver son calme et sa limpidité.

Si tu as besoin d'efforts et d'une autodiscipline au début, veille à ce qu'elle te soit la plus douce possible pour éviter de confondre la méditation avec une punition ou une auto-flagellation : choisis l'heure ou le moment de la journée qui te convient le mieux, trouve chez toi ou même en voyage un coin accueillant où tu auras envie de te retrouver au calme, avec un coussin, un oreiller ou une chaise réservée à cet usage. Si tu en ressens le besoin, ajoute un encens, une image ou une fleur. Le fait d'avoir un « chez soi » matériel ou symbolique pour accueillir chaque jour ta méditation te la rendra plus agréable, et peu à peu aussi indispensable que de retrouver ton foyer après une dure journée de labeur.

C'est ainsi que ta méditation cessera d'être un exercice ou une corvée pour devenir un besoin aussi vital que se laver ou se brosser les dents. Tu l'aborderas alors, non plus avec cette volonté ascétique que tu t'imposerais et contre laquelle tu auras toutes les chances de te révolter, mais à partir d'une *intention*, essentielle pour la poursuite de tes efforts : l'intention de prendre soin de soi, de redevenir l'acteur ou l'actrice de ta propre vie au lieu de la subir, de comprendre pourquoi chacun de nous souffre et aspire en même temps à un véritable bonheur qu'il a du mal à trouver. C'est ce qui nourrira ta volonté d'installer un temps formel de méditation quotidienne

chez toi d'au moins dix à vingt minutes, pour mieux te connaître et te recueillir sur ce qui est essentiel, en toi et dans la vie.

Tu continues ta lettre en me disant que tu as aussi essayé plusieurs méthodes formelles<sup>i</sup> de méditation et que tu hésites encore à savoir laquelle choisir : te concentrer sur ce souffle qui permet de prendre conscience du miracle d'être en vie et de respirer, ou inclure également les sensations corporelles tout aussi intéressantes à explorer ? Suivre les cinq étapes de la méditation du programme Mbsr de pleine conscience auquel tu t'es inscrit, et qui implique de se recentrer successivement sur sa respiration, sur les sensations corporelles, les sons, les pensées, avant de finir en attention large, sans objet ou support sur lequel se fixer ?

Tu te demandes s'il ne serait pas plus facile d'utiliser éventuellement le support d'objets ou de sons tels qu'une bougie, une image, une musique ou un mantra. Même si j'ai personnellement plus de réticences à l'usage de tels supports externes qui risquent de distraire ou de plonger le méditant dans des états d'auto-hypnose bien éloignés de la vigilance méditative, je suis tenté de te répondre : peu importe, considère ces diverses techniques comme des outils à ta disposition. Apprends à te servir du scalpel de la méditation sur le corps avec le bodyscan ; à radiographier tes pensées pour voir comment elles sont liées à tes émotions et à tes sensations ; à écouter les sons sans rien projeter sur eux, comme un spectateur curieux du concert sans cesse changeant de la vie autour de lui.

Pour avoir utilisé tous ces outils, je suis intimement persuadé qu'il n'y en a pas qui soient meilleurs que d'autres : pas besoin de commencer une nouvelle guerre de religion en affirmant la préséance d'une méthode sur une autre, c'est aussi ridicule que de prôner la supériorité d'un tournevis sur une clef anglaise ! Essaie, explore, et tu comprendras à l'usage de quel type de méditation ton corps et ton esprit ont le plus besoin, ce qui correspond le mieux à ta personnalité. Pour moi, c'est la méditation ouverte et sans support du zen qui me correspond le mieux, mais je ne la considère pas pour autant comme supérieure aux autres, et il m'arrive encore de pratiquer d'autres types de méditation à l'occasion, lorsque j'en ressens le besoin. Trouve donc ce qui te correspond le mieux, sans t'enfermer pour autant dans le dogmatisme ou la fermeture d'esprit. Demeure souple, curieuse et ouverte à tout ce qui peut t'enrichir sur ta voie. Et surtout, n'oublie jamais que ce ne sont que des outils au service de ta recherche spirituelle, sans plus de valeur qu'une visseuse ou perceuse si on n'a pas un dessein ou un travail à effectuer !

Tu finis ta lettre en me confiant que tu as plus de facilité avec ce qu'on appelle les méditations informelles qui invitent à se rendre présent à tout instant à ce qui se passe dans sa vie quotidienne : être présent à sa marche au lieu de sortir de chez soi en ayant déjà l'esprit ailleurs ; être pleinement conscient quand on se douche ou prend un bain, se lave les dents ou s'habille, prépare la cuisine ou fait la vaisselle, ouvre ou ferme une porte. Tu as l'impression qu'il est plus facile et plus naturel de cultiver la pleine conscience dans de tels moments, sans te forcer artificiellement à ramener à chaque instant ton attention sur ton souffle. Même quand tu respires, tu as remarqué de manière judicieuse que tu es plus facilement attentive de l'intérieur au rythme de ta respiration à chaque inspiration et expiration quand tu le fais naturellement ou que tu fais ton jogging, que lorsque tu veux intentionnellement méditer sur ton souffle.

De nombreuses méditantes m'ont déjà fait cette remarque. J'ignore si c'est une prédétermination socio-culturelle ou naturelle des femmes attentives à la vie potentielle qu'elles portent dans leur ventre, mais il semblerait que cette présence intuitive à soi-même, de l'intérieur même de sa propre vie, en faisant confiance à ce que son corps ressent, soit aujourd'hui et dans notre société plus facilement accessible aux femmes -et bien sûr aux hommes ayant conservé une bonne dose de féminité en eux ! En tout cas, c'est un bon atout pour toi : la méditation consiste effectivement à développer au quotidien cette capacité de compréhension interne qui se fait d'une manière plus intuitive que rationnelle, en étant pleinement conscient et présent à ce qu'on vit sur le moment. Cette présence intuitive à soi-

même, pleine d'une auto-compréhension directe, non discursive, qui permet de sentir, savoir et comprendre ce qu'on vit à chaque instant constitue à mon avis cette autre « connaissance par le cœur » dont parle Goethe, comme de la deuxième forme de savoir qui double la connaissance rationnelle et scientifique.

Ne cède pas pour autant à la facilité, comme de nombreux jeunes méditants qui ont l'impression de pouvoir se contenter de ce résultat en étant heureux d'avoir découvert la possibilité d'être pleinement conscient de leurs activités courantes, en n'écouter plus que la voie de leur intuition et de leur cœur. Que cela ne t'empêche pas de travailler aussi sur la méditation formelle que tu as décidée de réaliser chaque matin : c'est complémentaire, et s'il faut bien entendu s'appuyer sur ce qui est le plus facile à faire, que cela te serve à travailler en parallèle ce qui est pour le moment plus difficile -cette fameuse méditation formelle de dix à quarante-cinq minutes pour laquelle tu rencontres encore des problèmes. Elle représente le socle de ta présence, comme une batterie de téléphone ou une réserve d'énergie dont tu auras besoin pour rester connectée toute la journée.

Pour t'aider à développer ce temps formel de méditation, ne fais donc pas confiance qu'à ton cœur et à ton intuition. Prends l'habitude de noter après chacune d'entre elles la manière dont elle s'est déroulée. Porte une attention particulière aux obstacles que tu as rencontrés, en nommant l'émotion à chaque fois rencontrée : ennui, impatience, rumination mentale ou autre. Lorsqu'on se met en route sur le chemin de la méditation, le fait de prendre des notes sur ses expériences est extrêmement précieux : comme un carnet de voyage, cela te permettra de revenir sur les étapes parcourues, mais plus encore de te forcer à prendre de la distance par rapport à ton vécu, à analyser les épreuves que tu rencontreras, à comprendre ce que tu seras amenée à vivre à chaque instant. Tu verras que ce travail réflexif et discursif, qui passe cette fois-ci par l'analyse et les concepts qui nomment les choses en les catégorisant, est lui aussi complémentaire de ta sagesse naturelle et intuitive: c'est ce qui permet de déblayer le terrain pour la laisser s'exprimer sans confusion, de manière claire et distincte comme le disaient à leur époque Descartes et Spinoza.

Car de l'humilité, tu en auras besoin, pour installer une pratique régulière de méditation ! Dégager entre vingt et trente minutes de silence et d'immobilité dans une journée est difficile de nos jours, dans un monde interconnecté où l'individu est perpétuellement sollicité, appelé à répondre à des stimuli extérieurs. Il te faudra chaque matin te souvenir de ta volonté d'apprendre à mieux te connaître et mieux profiter pleinement de la vie grâce à la méditation. C'est le moment de te souvenir de ton intention, de tes motivations, et d'explorer tes réticences. Si tu trouves que c'est vraiment trop difficile, dis-toi que c'est la même chose pour tout apprentissage, apprendre une langue étrangère, jouer un instrument de musique ou même naviguer à la voile : au début, on peut pianoter ou s'amuser à sentir le vent gonfler dans les voiles. Mais si on veut véritablement interpréter un morceau sur son instrument ou quitter le port pour affronter la pleine mer, il faut accepter de faire quotidiennement ses gammes et apprendre à manœuvrer avec le vent. C'est d'autant plus utile que pour utiliser la pleine conscience au moment où on en aura le plus besoin, en pleine tourmente lorsque l'avion va se crasher, il faut avoir appris auparavant et répété mille fois les procédures qui permettent de sauter et d'ouvrir correctement son parachute, comme aime le rappeler Kabat-Zinn.

Si ces exemples peuvent t'aider à te motiver et à renforcer ton intention, le plus important est de comprendre que la méditation n'est rien d'autre que la manière d'installer de manière durable cette pleine présence conscience dont tu as déjà découvert la richesse pendant les moments informels de présence dont tu as pu déjà bénéficier dans ta vie courante. C'est à ce moment que le véritable travail va commencer pour toi. Toutes les difficultés que tu vas rencontrer, ta fatigue ou ton agitation mentale, ton impatience ou ton impression que cela ne sert à rien de se

concentrer sur tes doigts de pieds ou sur ton souffle alors que tu le sens très bien sans effort - c'est justement cela, le matériau de ta méditation, c'est sur cela que tu peux travailler !

## *Lettre à Jean sur les lumières naturelles à développer en soi, sans besoin de Maître*

Cher Jean, je suis heureux de constater ton enthousiasme retrouvé pour la méditation. Tu me dis avoir constaté que, depuis la reprise de ta méditation matinale, tu te sens nettement mieux, et que ta journée se déroule ensuite de manière beaucoup plus sereine qu'auparavant. L'image que tu utilises pour en parler me plaît particulièrement : tu vis ce moment comme un sas entre la nuit que tu quittes à peine, l'esprit encore embrumé par le sommeil, et la journée que tu vas commencer, pour laquelle tu auras besoin de toute ta vigilance. J'aime, moi aussi, cet entre-deux de la méditation matinale qui permet de laisser remonter des souvenirs de la nuit passée et se dissoudre les derniers lambeaux de ses rêves, pendant que les préoccupations prévues pour la journée commencent doucement à pointer. On peut alors les accueillir avec un sourire confiant, sans se laisser emporter à leur suite, en demeurant encore quelques instants à cultiver ce calme intérieur qui n'appartient ni au jour ni à la nuit, cette sérénité qu'on s'efforcera de conserver tout au long de la journée.

Tu me dis avoir retrouvé avec joie la fraîcheur du débutant, heureux d'avoir renoué avec une puissance de concentration que tu n'avais plus connue depuis longtemps, tant il est facile de laisser de nos jours son attention se fragmenter et devenir captive des pièges de la société de consommation et d'Internet –publicité, tablettes, réseaux sociaux ou autres. Au lieu d'être dispersé, fragmenté, la méditation apprend effectivement à se réunifier en étant pleinement présent *ici et maintenant*.

Pendant la méditation laïque de pleine conscience que tu suis scrupuleusement, tu me confies avoir plaisir à observer chaque respiration et le circuit du souffle pendant dix minutes, puis pendant le même temps chaque partie de ton corps, ensuite chaque son, et enfin chaque pensée, avec une curiosité émerveillée et bienveillante, comme si c'était la première fois que tu y étais réellement présent. Même si tu trouves la consigne parfois difficile à tenir, tu cherches à tout accueillir sans rien juger, sans t'y accrocher parce que c'est agréable, mais aussi sans vouloir le rejeter parce que c'est désagréable. Je t'en félicite, c'est effectivement l'attitude d'ouverture bienveillante qu'on cherche à cultiver lorsqu'on se concentre successivement sur les différents aspects de sa vie à chaque instant.

Tu me fais remarquer ~~par-contre~~ en revanche que tu rencontres des difficultés à la fin de la méditation, lorsqu'on invite à se rendre simplement présent à tout ce qui peut surgir à chaque instant à la surface de sa conscience, sans se fixer à l'avance sur rien de particulier. C'est le tohu-bohu, dis-tu, il y a tant de nouvelles sensations et pensées qui surgissent à chaque instant, que tu ne t'amuses même à essayer de les noter à la fin ! Cela t'a donné l'idée de reprendre, une fois ta méditation finie, tout le fil de ce qui s'est passé depuis le début pour le retranscrire, l'observer sans le juger, et méditer enfin sur la manière étrange et extrêmement rapide dont les événements apparaissent puis disparaissent sans cesse.

Si j'encourage chacun à tenir un journal de bord de ses méditations, comme le capitaine d'un navire tient un carnet de bord de sa navigation, je me demande pourtant si tu n'en fais pas un peu trop. A vouloir se souvenir de tout et prendre systématiquement des notes pour réfléchir par la suite à ce qu'elles peuvent t'apprendre, j'ai bien peur que tu perdes la spontanéité et la gratuité qui est le sel de la méditation. *Mushotoku* dit le zen : sois sans but, sans attente de gain ou d'un quelconque résultat quand tu t'assois pour méditer. Certes, il peut parfois s'avérer utile de revenir sur un événement marquant, comme il est nécessaire de faire le point sur la manière dont on a réagi à la barre après un violent coup de vent. Mais il ne faut pas que cela devienne systématique, qu'on cherche à mettre des mots sur chaque événement vécu, puis à analyser rationnellement ce qui s'est passé. J'ai bien peur que ton observation permanente de toi-même te fasse tomber dans le travers qui consiste à s'analyser comme un spectateur qui se regarderait

de l'extérieur, en utilisant sa propre conscience comme le faisceau lumineux d'un phare ou d'un rayon laser censé éclairer sa vie. On risque non seulement de se couper de la spontanéité de sa propre vie, mais de se dissocier de manière dangereuse, en créant une dualité entre le sujet observant et soi-même pris comme un objet à observer -alors que la méditation consiste justement à sortir de tout dualisme pour revenir à la non dualité plus originelle de la vie.

Je comprends que tu aies surtout apprécié les premiers stades de la méditation. Lorsqu'on se recentre sur un support -souffle, corps, sons ou pensées-, on favorise la concentration sur un objet, et par là même cette attitude d'auto-observation externe et rationnelle de soi-même. Essaie désormais de parcourir ces différents stades de méditation sans te mettre en posture externe, en ressentant véritablement de l'intérieur la respiration de ton souffle, la vie interne à chaque partie de ton corps, l'océan de sons dans lequel nous baignons perpétuellement, le mouvement auto-avorté des fragments de pensée qui surgissent et se dissolvent aussitôt si on ne s'y accroche pas. Tu vas ainsi développer une nouvelle présence intuitive à ta propre vie, qui t'ouvrira à une nouvelle compréhension ou vision clairvoyante de ce qui t'arrive à chaque instant, sans besoin de l'analyser de manière discursive en te coupant artificiellement en sujet-objet.

C'est ce que j'appelle la sagesse intuitive de ta « lumière naturelle », pour parler comme les anciens philosophes des Lumières. Elle provient de l'intuition de ton cœur, se déploie dans ton intellect, éclairée par les capacités de la Raison. Savais-tu que pour les chinois comme pour les japonais, le mot que nous traduisons par « esprit » désigne en même temps notre « cœur », au point qu'on devrait le traduire à chaque fois par « cœur-esprit » ? Lorsque tu prendras ainsi l'habitude d'être présent à ce qui se passe à chaque instant, de l'intérieur de ton cœur-esprit, et non plus de l'extérieur en t'auto-analysant rationnellement, tu verras que la dernière partie de la méditation avec laquelle tu as actuellement plus de difficultés, se déroulera de manière naturelle : il s'agit simplement d'accueillir intuitivement tous les événements qui vont apparaître à ta conscience avec curiosité, avec un cœur ouvert plein de bienveillance et d'émerveillement, en les considérant comme une manifestation gratuite et éphémère de la vie, sans en attendre aucun bénéfice ou enseignement supplémentaire.

Je te rassure : il est naturel que, comme beaucoup d'hommes ou de femmes à forte polarité masculine, tu aies du mal à renouer au début avec cette part d'intelligence intuitive et féminine que nous portons tous en nous-mêmes. Baignant dans une culture prométhéenne qui favorise l'action et l'efficacité technique grâce à une opposition au monde externe à dominer, nous sommes trop habitués à nous fixer des objectifs, à aborder la méditation comme de nouvelles terres vierges à conquérir, en mobilisant les armes rationnelles habituellement utilisées. Alors qu'il s'agit justement de les laisser de côté, de baisser les bras et d'ouvrir la main pour mieux lâcher prise, afin de se mettre à l'écoute de notre cœur-esprit.

J'en arrive maintenant à la deuxième partie de ta lettre. Tu devines probablement, vu ce qui précède, que je ne vais malheureusement pas donner suite à ta demande de t'indiquer un mouvement spirituel ou un Maître à suivre afin d'aller plus loin dans ce que tu as nommé, sans doute avec humour, ton entreprise de « re-conquête héroïque de toi-même ». Il n'y a bien entendu pas d'aventure héroïque à entamer, puisqu'il n'y a rien à conquérir : juste retrouver ta sagesse naturelle, en te mettant à l'écoute de la vie, au plus profond de toi. Nul ne peut le faire à ta place, ni même te conseiller.

Aux gens de Kalamata qui lui demandaient à qui se fier, parmi les multiples maîtres de sagesse qui se disputaient déjà leur audience à son époque, Bouddha répondit de manière fort sage en leur conseillant d'essayer leurs divers conseils, mais surtout et avant tout de ne faire confiance qu'à leur expérience et sagesse intérieure, la seule capable de leur dire ce qui leur était ou non favorable sur la voie de l'éveil. N'était-ce pas ce que conseillait également dans notre sphère culturelle Descartes et plus largement les philosophes des Lumières persuadés que la raison au

sens large -autant intuitive que discursive- constitue cette faculté commune qui permet de douter de tout jusqu'à trouver enfin la vérité ? Ou encore le sage et inclassable Krishnamurti mettant fin à l'ordre théosophique censé le transformer en nouveau Messie, pour inviter chacun à avancer sans peur sur sa propre voie, en se fiant à la seule lumière de sa propre sagesse intérieure, une fois libéré du connu et des connaissances rationnelles forcément fragmentaires?

L'une des seules certitudes que je puisse transmettre, tirée de mon humble mais longue expérience, est la suivante : sur le chemin de la méditation où tu rencontreras forcément des doutes et des obstacles, tu seras toujours ton propre et seul maître. Celui qui peut t'apprendre quelque chose d'essentiel n'est autre que toi-même : il te suffit d'expérimenter, de pratiquer, en investiguant ce que tu vis avec l'intuition et la connaissance du cœur, pour mieux y recueillir les germes de sagesse présents à chaque instant. Cela exige une seule qualité : avoir le courage de regarder ce qui se passe en soi, la force de la sincérité pour ne pas se mentir, la mobilisation de son intelligence et de son cœur, à mettre au service de cet amour de la vérité qui empêche de s'arrêter à des faux-semblants.

Si tu en ressens vraiment le besoin, tu peux bien entendu suivre temporairement un maître ou t'engager dans un mouvement qui te permettra ponctuellement de franchir un obstacle, comme on peut emprunter un bac pour traverser une rivière trop profonde ou trop tumultueuse. Mais vérifie surtout avant de t'engager qu'il ne s'agit pas d'une secte menée par un gourou demandant d'abandonner son libre arbitre et de se soumettre à sa seule autorité. Rien n'est plus dangereux ! Veille à toujours conserver ton esprit critique, fais confiance à tes capacités d'auto-compréhension intuitive et rationnelle, écoute toujours ce que te murmure ton cœur-esprit au moment de t'endormir, et lorsque tu t'assois le matin pour méditer. Ce sera la meilleure manière de te préserver de tout esprit grégaire ou sectaire.

Le paradoxe de ceux qui partent en quête d'un Maître, c'est cette étrange illusion d'optique dans laquelle ils se fourvoient : ils se croient séparés de la vérité qu'ils cherchent à l'extérieur d'eux-mêmes, dans la parole et l'enseignement d'un Autre, en se mettant dans la posture d'un disciple coincé dans son moi et dans son ignorance. Alors que la vérité de la vie se déploie déjà en eux, plus vaste que le champ limité de leur ego ou que les paroles d'un quelconque gourou, en les reliant d'emblée au reste du monde.

Ne pas avoir besoin de maître est en même temps terriblement exigeant. Car, en même temps que tu es ton propre maître, tu es aussi ton propre disciple, celui qui veut progresser et parfaire son existence en retrouvant le contact avec ce qui est tapi au plus profond en lui-même. Apprends de tes difficultés, de tes erreurs, de tes doutes et de tes interrogations, il n'y a pas de meilleure leçon, de meilleur maître intérieur !

Si tu en ressens un véritable besoin, je reconnais qu'un médiateur externe peut parfois aider à retrouver ce contact et cette vérité qui est en déjà en toi. Les religions existent depuis toujours pour aider sur la voie, même si elles se compromettent hélas quasiment depuis la nuit des temps avec le pouvoir en place, quel qu'il soit, en profitant de la crédulité des fidèles pour s'enrichir et asseoir leur domination. Après t'avoir apporté de l'aide et de l'écoute, elles t'inviteront quasiment toujours à t'en remettre à l'autorité d'un autre, symbole du Grand Autre qu'elles rêvent toutes de retrouver dans l'au-delà. N'oublie pas que si les religions disent tant de choses différentes sur Dieu, l'âme, l'au-delà ou les réincarnations, c'est qu'elles sont donc toutes fausses et partielles. Ce ne sont que des inventions humaines, des traductions biaisées par le langage d'une même expérience de base qui n'a pas besoin de mots ou de dogmes. Alors, si tu en as besoin à un moment donné, aies la sagesse de n'écouter que ce qu'elles peuvent t'apporter comme aide ponctuelle sur ta voie, sans jamais abdiquer ton esprit critique, ni l'authenticité de ta quête.

La vie n'a pas besoin de religion : elle se contente de se déployer et de vivre, sans besoin de dogme ou d'autorité extérieure. Fondamentalement, Krishnamurti avait profondément raison, tout comme Osho avant de devenir hélas gourou : tu n'as pas besoin de maître, tout est en toi, le seul enseignement que tu peux trouver est celui de la vérité de la vie –en toi, autour de toi, avec les autres, avec le monde et la Nature !

## *Lettre à Clara sur les obstacles à investiguer et la présence ouverte, sans dualité*

Chère Clara, j'ai été heureux de recevoir de tes nouvelles et d'apprendre que tu as bien avancé sur ton chemin. Tu as fini le cycle de méditation de pleine conscience auquel tu t'étais inscrite, et tu as ensuite continué en continuant à explorer diverses autres techniques. Je t'en félicite, moins pour le challenge que cela représente, que parce que cela t'a fourni l'occasion d'avancer par toi-même sur ton propre chemin, en approfondissant ce qui se passe pendant la méditation. Je suis convaincu que d'autres personnes, qui auront essayé d'autres méthodes, ou qui bricoleront au début par eux-mêmes de manière autodidacte à partir de manuels ou d'enregistrements audio, peuvent progresser de la même manière, en commençant à mieux connaître les mécanismes de leur esprit.

Tu me dis que les quelques conseils que je me suis permis de te donner t'ont été bénéfiques pour apprendre à faire face aux multiples obstacles qu'on rencontre lorsqu'on s'assoit pour commencer une méditation : ennui, paresse, fatigue donnant envie de fermer les yeux et de se laisser glisser dans le sommeil, contentement de soi, désir soudain de quelque chose d'autre, impatience amenant à regarder sa montre en se demandant quand ce sera bientôt fini, stress donnant envie de se relever pour faire quelque chose de plus important, colère contre les consignes ou la voix qu'on écoute, culpabilisation de soi parce qu'on a l'impression de ne pas « bien faire » -la liste des obstacles que nous rencontrons lorsqu'on commence à méditer est infinie ! Traditionnellement, on les ramène à trois obstacles principaux : l'ignorance, qui empêche de comprendre ce qui nous aiderait véritablement, en nous faisant chercher d'autres biens illusoire ; l'avidité qui nous amène à toujours vouloir autre chose que ce qu'on « est » ou « a », en s'y accrochant sans vouloir le lâcher ; et la colère, qui nous incite par dépit à détruire ou vouloir écarter ce qui ne nous convient pas.

Tu as remarqué judicieusement que tu connaissais déjà les obstacles que tu as rencontrés, car tu les subis aussi dans la vie courante : tu t'y montres aussi impatiente, parfois même colérique quand les choses te résistent ou que tu ressens un sentiment d'injustice. C'est l'une des premières découvertes qu'on fait, souvent déroutante : en méditant, vous n'allez rencontrer personne d'autre que vous-mêmes. Sauf qu'au lieu de vous éviter, de « faire autre chose » tout de suite pour fuir cette émotion dérangeante, vous êtes invités à vous y confronter, à l'accepter, à « faire » et surtout « être » avec elle, en toute amitié.

C'est à ce moment, comme tu l'as bien compris et intégré, qu'il est important de s'observer et d'explorer ce qu'on est en train de vivre pour comprendre ce qui se passe, en acceptant de nommer intérieurement sans peur l'émotion ou la pensée négative qui est en train de nous envahir. C'est l'occasion d'investiguer et de discriminer ce qui lui donne une emprise sur toi : peut-être le rappel de souvenirs difficiles ou traumatisants, peut-être un modèle de comportement adopté à juste titre dans le passé, mais pas forcément pertinent aujourd'hui ? Si c'est le cas, veille à ne pas le reproduire, à ne plus t'identifier à ce qui remonte du passé : je ne suis pas ou plus cette émotion, cette personne ni cette situation qui me revient en boomerang. Je peux en prendre conscience, l'accepter comme le retour d'un fantôme dans mon expérience actuelle –et la laisser passer, sans m'y identifier.

Comme tu l'écris joliment, tu apprends patiemment à entrer en amitié avec tout ce qui se passe en toi pendant la méditation, en le voyant comme une occasion de mieux se confronter à toi-même et à la vie, sous toutes ses formes. Comme par magie, les résistances que tu avais à t'asseoir pour méditer se sont d'ailleurs peu à peu évanouies : elles provenaient de ta propre peur de ne pas savoir ce qui pouvait surgir à ta conscience, de ton ignorance de la manière de les accueillir sans te faire emporter par elles.

Méditer, c'est effectivement faire la paix avec soi-même, décider d'intégrer sereinement tout ce qui se produit dans la vie. Y compris ce qui ne nous convient pas sur le moment, et plus encore ce qui nous fait peur : les remontées de nos douleurs et souffrances passées, présentes ou à venir ; nos multiples phobies, notre crainte de ne pas aimer ou être aimé suffisamment ; nos angoisses cachées, nos peurs de la séparation, de la maladie -et de la mort en dernier ressort, bien entendu. Tout cela, à un moment ou à un autre, tu l'as vu resurgir pendant tes méditations. Et ce n'est pas fini : cela reviendra te visiter, parfois au moment le plus inattendu, lorsque tu te croiras parfaitement calme et recentrée dans ta méditation ! Car la méditation n'est pas un médicament miracle qui permettrait, telle un anxiolytique, d'empêcher la peur ou l'angoisse. Elle permet par contre d'apprendre comment y faire face, sans se faire embarquer par elles, en entrant dans une relation d'amitié et de confiance grâce à laquelle on ne s'y identifie plus.

Il a fallu du temps pour découvrir le secret pacifique de cette solution qui invite à ne pas s'opposer aux obstacles ! Dans une première phase, les pratiques du bouddhisme ancien du Petit Véhicule invitaient à s'opposer frontalement à tout ce qui perturbait le renonçant. Ce dernier devait tuer tout désir à coup d'ascèse et de mortification, en visualisant par exemple la décomposition future du corps aimé ou en méditant devant un tas de cadavres pour se dégoûter de tout ce qui pouvait nous attacher. Puis le bouddhisme tibétain du Grand Véhicule, en intériorisant les rituels animistes d'exorcisme Bön réputés capables de transformer des démons néfastes en divinités bénéfiques, a popularisé l'idée que l'on peut transformer les obstacles en forces positives. Comment ? Notamment en mobilisant à chaque fois les contre-vertus de chaque défaut, le fait de cultiver la concentration ou la bienveillance transformant par exemple la paresse ou la colère en force positive. Il a fallu attendre le Zen japonais, lui-même enraciné dans le Chan chinois, pour achever l'évolution et comprendre grâce à l'impermanence qu'il est inutile d'avoir peur ou de s'opposer aux obstacles, émotions ou pensées perturbatrices : ce sont en fait des mouvements impulsifs éphémères, vides d'être ou de substance, qu'on peut laisser passer sans être affecté par elles !

J'ai été beaucoup touché par le fait que tu me dises dans ta lettre merci de t'avoir montré qu'on peut apprendre à composer en amitié avec tout ce qui nous fait mal et peur ; et que tu adresses de manière plus large ce remerciement à la vie elle-même et à ses multiples facettes contradictoires, en comprenant qu'il n'y a pas de naissance sans croissance, puis déclin, enfin vieillesse et mort. Cela montre que tu as acquis l'une des leçons fondamentale de la méditation, ce que j'appelle à la suite des nonnes zen Mélissa Blacker et Joshin Sensei cette « grande claque de l'impermanence ». En revenant en silence à l'intérieur de soi-même, on est en effet fatalement amené à accepter, comme tu le dis d'abord avec effroi, puis avec sagesse, l'inéluctabilité de la mort de notre petit « moi » auquel nous nous sommes toujours identifiés. Lorsqu'il amena le zen en Europe, Deshimaru déclara ainsi que méditer c'est accepter de descendre nu dans son tombeau. A chaque instant, nous voyons naître et mourir des pensées, émotions et sensations qui ne font que passer à travers nous, dont nous nous défaisons, en nous dénudant toujours un peu plus.

Cette acceptation, ce travail de dénuement opéré sur toi-même, t'a permis de découvrir l'autre facette créative et le véritable secret de l'impermanence -à savoir cette auto-transformation perpétuelle de la vie et des événements, grâce à laquelle tout ce qui nous fait souffrir se dissout naturellement si on ne s'y accroche pas, pour laisser émerger de nouvelles formes ! D'où une grande confiance en la vie, en sa créativité, en sa capacité à mettre fin aux souffrances et aux blocages multiples qui l'entravent, en créant sans cesse de nouvelles opportunités et en ouvrant le champ des possibles.

Tu me confies ressentir, grâce à ce travail effectué sur toi-même, une nouvelle forme de sérénité et de ce que tu appelles désormais une sagesse naturelle de la vie, qui consiste à l'accepter comme elle est, sous toutes ses formes. C'était d'ailleurs, dans ta première lettre, l'une des

premières découvertes que tu pressentais : la méditation te procurait une nouvelle capacité de ressentir les choses de l'intérieur, en écoutant la voix intuitive de ton cœur et en te sentant mieux relié au monde et à tout ce que tu y faisais. En approfondissant considérablement ces premières lueurs de pleine conscience que nous sommes tous capables de ressentir, tu en as maintenant considérablement élargi l'horizon : c'est la vie toute entière que tu as envie d'embrasser d'un seul regard plein d'émerveillement, d'acceptation et de bienveillance ! Loin d'être une école mortifère de la résignation, la méditation peut ainsi ouvrir à une acceptation radicale et totale de la vie, comme tu commences à le deviner. N'est-ce pas le Grand Oui à la vie prôné par Nietzsche, la béatitude de Spinoza, capables d'intégrer tout en elle, y compris le négatif, sans rien vouloir rejeter ?

Tu m'avoues ensuite que les méditations qui se recentrent sur un support -souffle, sensations corporelles, sons ou pensées, bougie, images, visualisations ou mantras- te semblent encore plus pauvres qu'au début. C'est vrai que tu as rencontré dès le début des difficultés à intégrer ces pratiques, que tu juges aujourd'hui trop focalisées sur un aspect restreint de la vie, au lieu de s'ouvrir de manière large à sa totalité. J'imagine que tu es plus attirée par les grands horizons infinis de l'océan et de l'Himalaya que par les bocages normands, les lotissements ou les prairies où paissent la majorité de nos concitoyens, et je te comprends ! Du moment que tu es passée par ce stade qui t'a appris à focaliser ton attention sur un aspect de la vie pour en décortiquer tous les aspects, en détricotant les projections mentales et surimposition affectives qui pouvaient s'y ajouter, tu peux maintenant probablement t'en passer. Cela ne t'empêchera pas d'y revenir lorsque tu en ressentiras le besoin, emportée par le flux des événements ou par la fatigue. Alors la focalisation pourra t'aider à te recentrer, retrouver le calme et la vigilance que tu pourras ensuite ré-ouvrir en attention large. Car la vie n'est pas un long fleuve tranquille, et le chemin de la méditation ne suit heureusement pas une progression linéaire, ce qui serait bien artificiel et décevant !

Dans ton cas, je te conseille donc d'approfondir les méditations dites sans objet, sans support, sans choix ou sans focalisation -ce que j'appelle aussi des méditations libres de toute entrave, des méditations naturelles de la vie, puisqu'il s'agit simplement de se rebrancher au flux de la vie dont on n'est jamais séparé. Il n'y a, en soi, aucun besoin de technique pour cela : juste s'asseoir, se recueillir en silence, se sentir vivre, se brancher sur le flux de la vie interne à son corps et au monde auquel on se sent intimement relié et non séparé, sans aucune dualité. Certains partisans de l'« éveil immédiat à la non dualité » prônent d'ailleurs selon José Leroy de ne rien faire, rien chercher, voire même pas méditer puisqu'il s'agit juste de laisser l'éveil se réaliser. Nous n'avons malheureusement pas tous la chance de connaître de tels éveils spontanés. C'est pourquoi je peux t'indiquer le canevas de ce qu'on appelle une méditation ouverte et sans objet particulier ou support sur lequel se fixer. Elle peut durer 20 à 45 minutes, durée bien entendu modifiable, adaptable à ta guise pour t'aider à t'installer dans cette posture d'attention stable propice à l'éveil.

- Après avoir trouvé une assise stable en toi-même, commence par te recentrer quelques instants sur ton souffle, pour amorcer en quelque sorte la pompe, retrouver ce contact interne avec toi-même.
- Puis tout en conservant ta vigilance, installe-toi doucement dans une attitude d'attention large et ouverte, curieuse de toutes les manifestations de la vie qui vont se présenter pendant ton temps de recueillement, sans te fixer sur aucun objet ou support particulier.
- Accueille les événements qui vont se présenter avec une même curiosité bienveillante, une même équanimité ou égalité d'humeur. Sans vouloir écarter ou rejeter les manifestations qui ne te conviennent pas, sans vouloir retenir ou cultiver celles qui te satisfont ou t'apportent quelque chose. En acceptant de les

laisser être, surgir, se déployer et disparaître aussi naturellement que possible, sans intervenir.

- Laisse ainsi la méditation se dérouler toute seule à travers toi, sans rien vouloir contrôler ou diriger dans un sens ou un autre -juste en conservant une présence ouverte et bienveillante, une vigilance amicale et confiante face à chaque manifestation de la vie.
- En cas de difficulté, ou si tu te fais embarquer un moment par des pensées, des sensations ou émotions, nomme intérieurement ces obstacles, puis laisse les passer, sans les suivre -en revenant éventuellement à ton souffle pendant plusieurs respirations, puis en te ré-ouvrant à nouveau en posture d'attention large, ouverte.

Cette forme de méditation qui invite à s'ouvrir de manière large à tout ce qui se présente dans la vie, sans dualité ni focalisation appauvrissante, a toujours existé à travers l'histoire et les différents mouvements spirituels. On la retrouve dans le bouddhisme Chan chinois teinté de taoïsme qui prône dans les premiers siècles de notre ère avec Ha Fan de retrouver le rythme naturel de la vie à laquelle il faut revenir sans aucune dualité ni séparation, sans rien choisir, écarter ou vouloir conserver.

Le Zen qui lui succède au Japon au X<sup>e</sup> siècle lorsque le Chan persécuté s'éteint en Chine ne vise rien d'autre qu'à installer une méditation libre de toute attache, en demeurant parfaitement recentré face à un mur blanc, corps et esprit réunifiés en une même présence ouverte au monde.

On retrouve encore ce type de méditation ouverte dans le Dzogchen radical des tibétains, chez des yogis célèbres comme Milarepa ou Kun Legs, mais aussi dans les courants hindous et non dualiste du Védanta qui invitent avec Shankara à s'ouvrir à la lumière de l'Absolu tel qu'il se manifeste à travers n'importe quelle manifestation.

Sans rien connaître des techniques orientales de méditation, les mystiques chrétiens retrouvent cette pratique lorsqu'ils cherchent simplement à s'ouvrir au monde transfiguré par la grâce, Maître Eckhart écrivant ainsi de manière énigmatique que « la rose est sans pourquoi » -juste comme elle est.

De nos jours et de manière plus laïque, Kabat-Zinn l'appelle une méditation sans objet ou sans support. L'ayant apprise d'un maître zen coréen, il privilégie cette pratique dans les formations avancées qu'il donne aux instructeurs de pleine conscience, en invitant à s'ouvrir pleinement à chaque instant qui va se présenter –« just that », dit-il avant de laisser ensuite le silence faire son œuvre. Fabrice Midal les appelle des méditations laïques de « pleine ou pure présence », c'est-à-dire non entachées par nos projections ou désirs de « faire bien ». En anglais, on parle dans un contexte bouddhiste laïcisé d' « *insight meditation, ou opened present meditations* ».

Tu l'auras aisément compris : l'ouverture de l'attention au monde et à la vie est pour moi la fine fleur de la méditation que chacun peut laisser s'ouvrir et éclore naturellement. Bien sûr chacun peut emprunter une autre voie et y trouver un enseignement profond, qui ouvrira finalement à la même non dualité et réconciliation avec la vie. Mais puisque tu me le demandes, c'est celle que je préfère personnellement et que je continue à pratiquer tous les jours : elle permet d'étendre le champ de sa méditation de manière éminemment vaste. Car méditer est tout, sauf rester focalisé ou coincé dans un espace restreint : c'est élargir son espace en y incluant l'ensemble de la vie.

L'avantage, c'est que tu peux désormais appliquer ce type d'attention ouverte et vaste à tout ce que tu pratiquais jusque là -y compris au bodyscan, cette méditation qui consiste à explorer chaque partie de ton corps comme dans un scanner. Plus besoin de passer d'une partie du corps à l'autre, il te suffit de cultiver une présence vaste à tout ce qui se passe à l'intérieur du corps, mais aussi à tout ce qui te parvient par les cinq sens et te relie au monde à chaque instant.

Tu peux élargir encore plus le champ de cette méditation à la nature toute entière en étant sensible au moindre de ses mouvements -le mouvement de frustration ou de désir que tu peux sentir à la commissure des lèvres de ton conjoint, mais aussi le frémissement du vent dans les branches, l'envol d'un oiseau, le bruit des vagues sur la plage, ou toute autre manifestation de ce Jeu du monde et de la Vie qui se déploie et change à chaque moment, et auquel tu participes pleinement !

D'après la fin de ta lettre, je crois que c'est ce que tu fais déjà, puisque tu m'écris qu'en méditant tu as désormais l'impression d'avoir un nouveau regard panthéiste et plein d'amour sur la Nature et sur la Vie, à laquelle tu te sens reliée au point de ne faire qu'Un avec elle. Au point qu'il t'arrive, me confies-tu avec un embarras où je te vois presque rougir, de rester longtemps à contempler et ressentir de l'intérieur la vie d'un insecte sur son brin d'herbe, ou encore de te coller à un arbre en l'entourant de tes bras pour mieux sentir sa vie interne, en ayant l'impression de pouvoir ainsi faire l'amour avec la Nature entière. N'en aies pas honte, de nombreux auteurs et méditants en font souvent l'expérience : nous sommes inter-reliés à chaque instant au reste du monde, capables de ressentir intimement ce lien au plus profond de soi !

Tu finis ta lettre en me parlant des réactions de ton compagnon Jean à qui tu en as parlé, et qui ne semble pas comprendre ce genre d'expériences. Il faut accepter que même les personnes les plus proches puissent parfois être sur un autre chemin qui les empêche de sentir les mêmes choses, de voir le même horizon. Peut-être as-tu les mêmes difficultés à intégrer ses propres expériences, forcément différentes des tiennes? Le principal est de rester fidèle à ton expérience, que chacun de vous communique à l'autre ce qu'il ressent et vit profondément, en restant au plus près de votre vécu et en vous efforçant de l'interpréter ou de le conceptualiser le moins possible : ce sont les mots et les croyances en résultant qui dressent des barrières d'incompréhension entre les êtres humains. Le cœur, lui, permet de se rapprocher et de goûter le nectar de chaque différence -c'est en tout cas ce que je vous souhaite profondément !

## *Lettre à Jean sur les facteurs d'éveil et la tentation de quitter le monde*

Cher Jean, j'apprends avec plaisir que les méditations que tu as pratiquées avec Clara vous ont permis d'avancer ensemble, même si par la suite chacun de vous semble désormais approfondir sa propre voie. Rien de plus naturel, chaque itinéraire spirituel étant différent.

Pour revenir à la session laïque de pleine conscience que Clara a suivie, et à laquelle tu t'es joint pour l'accompagner, tu t'interroges aujourd'hui sur son bien-fondé et sur ses limites. J'ai toujours pensé que de telles séances ont l'immense avantage de constituer pour les néophytes une première initiation au monde de la méditation, en installant progressivement une attention stable et concentrée leur permettant de retrouver le calme et les lumières intérieures de leur sagesse naturelle. Dans les textes bouddhistes de référence, cet apprentissage de base constitue d'ailleurs ce qu'on appelle les deux premiers facteurs d'éveil : d'une part, la concentration qui permet d'amener un calme intérieur propice à écouter les lumières naturelles de sa sagesse intuitive intérieure ; d'autre part, l'investigation de ses états mentaux de façon à les discriminer et à retrouver une vision clairvoyante des choses, en dehors de toute surimposition mentale, au delà de ses projections affectives.

Contrairement aux autres techniques de méditation bouddhiste, hindoue ou autre, ces sessions laïques de pleine conscience ont de plus l'immense avantage de n'exiger aucun pré-requis religieux, en pouvant toucher des gens qui n'auraient sinon jamais poussé la porte d'un temple ou d'un dojo. Libre à eux d'en rester à une vision restreinte de simple développement personnel de leur ego, ou d'y pressentir l'avant-goût d'une aventure spirituelle et d'une vision du monde beaucoup plus vaste, débarrassée des scories de leur ego. A ce titre, je suis persuadé qu'elles peuvent être tout aussi bénéfiques et salutaires pour des méditants déjà expérimentés comme toi. Chacun de nous n'a-t-il pas besoin de mieux se connaître, repérer ses mécanismes et habitudes comportementales héritées du passé, pour mieux s'en débarrasser et épurer sa quête spirituelle ?

Tout entier animé par ton souhait fort louable d'aller plus loin dans ton aventure, tu te moques ensuite dans ta lettre de toi même lorsque que tu te concentrais au début pendant des heures sur ton souffle, puis sur ton corps et sur les autres supports de méditation, comme autant d'objectifs à atteindre. Tu as découvert par toi-même que si on suit ces consignes de manière obsessionnelle ou perfectionniste, elles empêchent de lâcher prise et de se « laisser aller » ou « laisser être », condition indispensable pour retrouver enfin cette présence naturelle et intuitive à soi-même et au monde. Du coup, tu t'es réconcilié avec les méditations informelles qui te posaient problème au début, et je t'en félicite ! Ne représentent-elles pas, effectivement, la meilleure manière de cultiver au quotidien cette faculté de présence gratuite qui ne vise et ne veut rien ?

D'après ta lettre, cette nouvelle manière de méditer au quotidien et pendant ton assise t'a ouvert de nouveaux horizons, de nouvelles expériences sur lesquelles tu aimerais bien avoir mon avis. Tu me dis ainsi qu'il t'arrive fréquemment lors de ta méditation formelle de ressentir un état de calme intérieur s'installer, en même temps que tu as l'impression de mieux ressentir l'ensemble de ton corps comme un tout, plein d'une énergie vitale qui relie autant ton corps que ton esprit. Comme si tu t'étais rebranché sur une dynamo interne et que tu sentais à nouveau la sève de la vie circuler en toi, ajoutes-tu en utilisant sans le savoir une métaphore qu'on retrouve dans de nombreux textes bouddhistes sur le troisième facteur d'éveil. Méditer demande en effet un effort et une persévérance qui vont finalement libérer nos énergies internes : à un moment donné, on les sent se délier inconsciemment et circuler de manière plus fluide dans l'ensemble de notre corps-esprit qui ne fait plus qu' « un ». Rien n'est plus jouissif pour un méditant qui a su persévérer sur sa voie, que ces moments de grâce où il a enfin l'impression d'être parfaitement recentré en lui-même, sans ressentir d'un côté son corps pesant et douloureux, et

de l'autre son esprit qui vagabonde ailleurs. Dans un tel état de présence réconciliée avec soi-même, le corps et l'esprit sont parfaitement alignés, l'esprit ré-habitant pleinement son corps sans lequel il ne serait rien.

Tu m'écris que pendant certaines méditations particulièrement profondes, cette énergie libérée par la méditation te fait naturellement accéder à des états de joie qui te semblent monter du plus profond de ton être en vagues successives, lesquelles finissent parfois par t'emporter et te recouvrir totalement. A la fin, il t'arrive d'avoir l'impression de baigner finalement dans un « océan de bonheur calme et parfait », pour reprendre ta métaphore. Sache qu'effectivement, l'état énergétique qui peut surgir en méditation s'intensifie souvent en laissant émerger une joie profonde, qui constitue le quatrième facteur d'éveil.

Cette joie d'être que Spinoza a ressenti et sur laquelle il a bâti toute son Ethique et sa philosophie peut elle-même s'exprimer selon les textes traditionnels en passant par des stades d'excitation successifs : elle peut se manifester au début par des petits frissons, comme tu m'en parles en disant qu'au début tu as l'impression d'avoir la chair de poule, avec les poils qui se hérissent. Lorsque cette excitation devient plus forte, elle se transforme en une vague de joie qui émerge du plus profond de notre être pour nous recouvrir. C'est l'un des moments forts où le jeune méditant peut enfin recueillir les premiers fruits délicieux de la méditation, en sentant cette joie mystérieuse naître puis irradier de plus profond de son être. De lui-même, il se mettra d'ailleurs la plupart du temps à sourire naturellement, de ce sourire énigmatique et plein de douceur qui illumine tant de sculptures de Bouddhas ! Si cette vague de joie persiste, elle peut s'accompagner d'une onde de chaleur qui donne l'impression d'être littéralement ravi, transporté ailleurs. C'est le moment où l'on peut avoir l'impression de sortir de son corps et de flotter au-dessus de lui, avec la sensation extatique d'être littéralement transporté « hors de soi », comme le relatent les expériences de nombreux mystiques dont on peut alors avoir un début d'expérience.

La plupart du temps, ce sentiment croissant d'excitation joyeuse finit par se calmer. Il débouche alors sur cet immense sentiment de bonheur calme et intemporel que tu me confies avoir connu, et j'en suis heureux pour toi ! Cet autre fruit naturel de la méditation se manifeste, comme tu le décris bien, par un sentiment de plénitude et de bonheur profond qui va au-delà de la joie pure d'être et d'exister. On parle généralement de cet état, qui correspond au cinquième facteur d'éveil, comme l'atteinte d'une tranquillité et d'une acceptation apaisée de la vie dont on accepte tous les fruits comme autant de cadeaux, en étant empli par l'intensité du moment présent, sans rien vouloir ou attendre d'autre. On laisse sa nature profonde, les choses et les êtres déployer leur vie sans en être affecté-ce que les anglais traduisent souvent par le mot « ease », ce sentiment d'être heureux et à l'aise, dans tous les sens du mot. Lorsqu'il a atteint, ne fût-ce qu'une fois, ce bonheur calme, l'avantage est que le méditant peut plus facilement y revenir par la suite. C'est l'un des secrets de la méditation : il y a bien plus de paix à l'intérieur de soi qu'on ne l'imagine, et on peut y revenir à tout moment, une fois qu'on l'a expérimenté et re-connu !

Lorsque cet état de bonheur calme dure suffisamment longtemps, tu as remarqué qu'il s'approfondit souvent de lui-même en un état contemplatif dans lequel tu aurais pu rester des heures à simplement observer avec curiosité ce mouvement perpétuellement changeant de la vie -ce Jeu du monde comme l'appelle Kostas Alexos , ou encore ce dé-voilement et don gratuit de l'être chez Heidegger, et bien avant eux ce *logos* par lequel Héraclite tentait de saisir la co-appartenance et l'équivalence des contraires. Les premières fois où un jeune méditant découvre cet état d'absorption contemplative, il est souvent tenté de s'y plonger et de s'y immerger avec délice, quitte à sombrer dans une douce torpeur inconsciente. C'est pourquoi tu dois veiller à conserver ta vigilance intacte pour demeurer dans la contemplation de ce jeu perpétuellement changeant du monde et de la vie. Pour reprendre tes mots, c'est effectivement comme si tu te

trouvais pleinement absorbé et immobile au sein du fleuve tumultueux de la vie, ou encore dans l'œil parfaitement calme et silencieux du cyclone, tout en demeurant curieux du mouvement éphémère et perpétuellement changeant de chaque événement. Dans les textes traditionnels, cette absorption contemplative constitue le sixième facteur d'éveil. A condition de ne pas s'y perdre, il permet d'accéder à la source de la vie en train de se faire et de se défaire à chaque instant, en découvrant leur vacuité sous-jacente, en se résorbant dans leur « fond sans fond » originel, et en vivant chaque instant éphémère comme un éternel présent. Dans la terminologie bouddhiste, c'est l'une des premières manifestation de la *prajnaparamita*, cette forme de sagesse suprême capable d'avoir une vision clairvoyante du surgissement de chaque événement, conscient simultanément des germes de sa disparition, de son absence de consistance et d'être, et donc de cette vacuité originelle d'où tout surgit, et où tout retourne sans fin.

Tu me dis avoir entr'aperçu parfois comment cette absorption peut elle-même s'approfondir finalement en un état où tu as eu l'impression de pouvoir tout accepter de la vie -autant ses joies que ses peines, ses naissances que ses morts, sans ressentir aucune préférence pour une manifestation de la vie plutôt que pour une autre. C'est ce qu'on appelle l'équanimité, ou égalité parfaite d'esprit face à tous les aspects de la vie qu'on accepte avec la même sagesse et vision joyeuse de la vie. A ce stade, le méditant atteint enfin une présence sereine au sein de laquelle rien ne vient le perturber, d'où il peut voir toutes les choses comme elles sont, sans réalité intrinsèque, apparaissant et disparaissant sans fin comme un jeu de formes tout à la fois réelles et illusives. Détaché, il goûte avec un sentiment de paix indicible cette nouvelle fleur de la méditation. Cette dernière, telle une fleur de lotus, s'ouvre et s'étend sur toutes choses en déployant pleinement les potentialités de la *prajnaparamita*, cette forme de sagesse et de connaissance holistique et intuitive de l'ensemble du mouvement de la vie. Tu compares à juste titre cette forme de sagesse à celle que visaient déjà les cyniques grecs, les stoïciens et les épicuriens sous le nom d'*ataraxie*, cette tranquillité de l'esprit que chacun pouvait atteindre grâce à la maîtrise de soi et à la connaissance de la réalité ultime des choses. C'est bien la preuve que la sagesse est toujours semblable, même si les chemins qui y mènent sont partout différents.

Tu t'es aperçu par toi-même que ces sept facteurs d'éveil tantôt se succèdent naturellement dans la méditation, tantôt apparaissent de manière isolée –et tantôt, pas du tout ! Tu as alors eu envie de les susciter en te concentrant sur la joie interne qui t'est la plus accessible, en essayant ensuite de la faire accoucher spontanément des autres états. C'est une tentation logique. De nombreux méditants, parmi lesquels Jack Kornfield pour les Occidentaux, expliquent ainsi qu'ils avaient appris à susciter à volonté ces différentes étapes de méditation dans lesquelles ils pouvaient restés plongés pendant de longues heures. Mais je dois te mettre en garde contre cette pratique. Il est vain et dangereux de chercher à les provoquer artificiellement, même si c'est parfaitement possible. Tous les méditants avancés, dont Kornfield lui-même, ont compris après s'y être adonnés qu'il s'agit d'un leurre et d'une volonté de contrôle particulièrement subtile et perfide de leur ego qui voulait tout maîtriser, même ces états de conscience avancés.

Les textes bouddhistes et hindous mettent de manière unanime en garde contre ce risque de découvrir et de vouloir utiliser ensuite à sa guise les pouvoirs merveilleux de l'esprit. Alors qu'il n'y a qu'à lâcher prise, laisser les événements se faire sans vouloir les diriger, en acceptant avec gratitude de tels états lorsqu'ils se manifestent, sans rien vouloir de plus. On comprend alors que les sept facteurs d'éveil ne sont pas forcément à suivre et à interpréter de manière progressive, en correspondant à un progrès spirituel linéaire. Pour éviter ces pièges et la volonté de contrôle de l'ego, il est préférable de les comprendre comme une grammaire existentielle d'états favorables à son propre éveil, qu'on peut rencontrer et reconnaître avec gratitude lorsqu'ils se produisent pendant l'une de nos méditations -sans vouloir pour autant les fixer artificiellement. Ils peuvent se produire n'importe quand, au cours d'un scan corporel, d'une

méditation sans objet ouverte à la vie non duelle, ou même lors d'une méditation focalisée. On peut tout au plus favoriser leur éclosion en lâchant prise, les cultiver et les explorer lorsqu'ils se manifestent, sans aller plus loin.

Pour en arriver à la dernière partie de ta lettre, tu devines probablement qu'après ces mises en garde je ne vais malheureusement pas accéder à la demande que tu y formules. Tu me dis qu'enthousiasmé par la découverte de ces états de conscience avancés, tu souhaiterais que je te fournisse l'adresse d'un monastère où tu pourrais te retirer pour le reste de ta vie. Tu as d'autant plus envie de quitter la société que ta vie professionnelle est décevante. Elle t'amène à poursuivre des objectifs d'efficacité et de rentabilité de plus en plus éloignés de tes valeurs. A cela s'ajoute une crise personnelle : tu as en même temps l'impression que vous vous comprenez et vous soutenez moins avec ta compagne Clara. Elle te semble s'orienter vers une autre voie que la tienne, en étant moins sensible à ta quête d'états de conscience avancés qu'à la recherche d'une communion quasi mystique à la Nature environnante et à la Vie. Pourquoi en porter ombrage ? Ce serait bien triste que vous évoluiez de la même manière. Comme si chaque vie et chaque fleur n'était pas unique ! Ta vérité ne sera pas forcément la sienne, et alors ? N'est-ce pas une invitation à passer au delà de vos différences ?

Quant à ton souhait de quitter le monde, tu le justifies en me confiant avoir envie de passer le reste de ta vie à cultiver ces fleurs de la méditation récemment découvertes. N'est-ce pas tomber dans le piège de l'ego qui s'accroche à ce qui lui plaît et qui veut le programmer à volonté ? Je ne veux pas t'en dissuader, mais sache avant de prendre une décision aussi irrévocable qu'il n'y a, à mes yeux, aucune obligation à abandonner sa vie habituelle pour se réaliser spirituellement. A l'époque de la Baghavad Gita, la société hindoue traversa une grave crise politique et religieuse, l'ancien sacrifice védique étant de plus en plus décrié comme ne pouvant mener à aucune libération effective. Les renonçants et méditants qui la remettaient en cause devaient à l'époque fuir la société pour s'adonner à une vie d'ascète vivant d'aumônes sur la route ou se livrant à toutes formes d'ascèses dans la forêt. C'est la voie que choisit, parmi d'autres, Bouddha qui quitta sa vie princière, sa femme et ses enfants, car à l'époque il n'y avait pas d'autre solution. La Baghavad Gita fut la réponse triomphante de l'hindouisme face à cette crise : vous n'avez pas besoin de quitter la société, ni votre famille ni votre travail. Ce qui vous enchaîne et qui vous aliène, ce n'est pas l'acte que vous faites, mais l'attachement aux fruits de vos actions, qu'il s'agisse du plaisir égoïste et narcissique que vous en retirez, ou des ressentiments, regrets et rancœurs qui en résultent. Sacrifiez, non plus des biens extérieurs ou des offrandes aux dieux, mais les fruits de vos actions : agissez sans être prisonnier de vos actions, sans en attendre quoi que ce soit de personnel, ni de désagréable, ni même d'agréable -ce qui est bien plus difficile à réaliser. Alors, vous pouvez agir en restant dans la société, sans craindre le poids karmique de vos actes. Le bouddhisme ultérieur du Grand Véhicule qui propose d'œuvrer à l'éveil de tous les êtres plutôt que d'emprunter le Petit Véhicule réservé aux renonçants, se convertira à son tour à cette vision en affirmant que même des laïcs peuvent viser l'éveil, sans besoin de quitter le monde.

Dans notre époque en crise, je suis tenté de te donner la même réponse que les tenants de la Pleine conscience laïque qui ont développé cette dernière pour les femmes et les hommes qui vivent dans le siècle : pas besoin de fuir tes responsabilités sociales ou familiales pour te retirer dans un ashram. Par contre, essaye du mieux que tu peux d'agir sans rien attendre en retour, sans projeter de jugement sur tes actes ou ceux des autres, en cherchant juste à vivre pleinement l'instant présent, sans t'y attacher ou vouloir en retenir ou rejeter quoi que ce soit !

Tu peux suivre et vivre les enseignements de la méditation dans ta vie de tous jours, jusque dans ta vie amoureuse, familiale et professionnelle. Comme tu t'en es déjà aperçu, si elle ne te préservera pas des malheurs, des désillusions, souffrances et trahisons de la vie, la méditation a l'avantage de transformer ta relation à tout ce qui peut t'arriver dans cette vie et dans ce

mondésielle, en te faisant accéder à un autre mode d'être. Il ne faut pas lui en demander plus, croire qu'elle est dotée de vertus ou pouvoirs miraculeux de transformation du monde. Contrairement aux rêves eschatologiques de ceux qui voudraient que la pleine conscience ou la méditation deviennent une nouvelle religion sauvant une humanité en crise, je doute qu'elle parvienne à changer la société qui continuera hélas à suivre les règles cruelles du capitalisme tant qu'il n'y aura pas de révolte des peuples, tant que les conditions de l'économie libérale de marché, la recherche de profits et la mainmise des marchés financiers continueront à mener le monde. Mais cela ne t'empêche pas de vivre ta vie familiale, sociale et professionnelle en restant fidèle à tes valeurs, en cultivant et développant ces facteurs d'éveil au sein même de ta vie quotidienne et de chacun de tes actes.

Bien sûr, tu demeures libre de tes décisions, et peut-être as-tu réellement besoin de te couper du monde pour continuer à explorer ces états de conscience avancés qui permettent de grandir spirituellement. Car il t'en reste tant à découvrir, que les bouddhistes et les hindous appellent des états d'absorption ou de concentration amenant pour les uns à l'éveil ultime, pour les autres à la compréhension de la non différence entre soi et le divin, entre le Soi *atman* et le Soi cosmique *brahman* !

Des méditations multiples existent lorsqu'on se tient sur ce seuil : méditation sur l'infinité de l'espace, l'infinité de la conscience, sur le néant ou la vacuité originelle, sur les différents degrés de lumière intérieure, sur ce qui échappe autant à la perception qu'à la non perception, et j'en passe ! Tu peux les découvrir sous l'autorité d'un Maître, en te retirant dans un ashram ou un temple comme cela te tente, ou par toi-même, en t'appuyant sur tes seules lumières naturelles ainsi que sur les diverses traditions et textes accessibles, comme je l'ai fait. Tu peux aussi en parler bien sûr avec Clara, même si tu as l'impression que vous vous éloignez et que vous n'êtes plus tout à fait sur le même chemin. Après tout, quelqu'un qui se trouve sur un sentier parallèle ne voit-il pas mieux, comme de l'extérieur et avec une vision plus large, les méandres et obstacles du chemin sur lequel nous avançons difficilement ?

Pour prendre ta décision, le seul conseil que je peux te donner est de bien considérer ce, et ceux, à quoi et à qui tu tiens vraiment, qui peuvent t'aider et te soutenir sur ta voie. Prends la mesure de tes capacités, de tes forces et faiblesses, comme le conseillait Rilke dans sa Lettre à un jeune poète qui voulait devenir comme lui un écrivain célèbre dont la vie entière serait vouée à la poésie. Mais sache que, de nos jours, nul n'est obligé d'entrer en poésie ou de viser l'éveil comme ce sacerdoce exigeant que Rilke assez fortuné pour vivre de sa plume déconseilla à son jeune correspondant, en pensant probablement qu'il n'aurait pas le génie, ni les moyens ou le courage suffisant sur cette voie ardue. Sur le chemin tout aussi rude de la méditation, tout le monde peut au contraire avoir accès à l'éveil, que ce soit en restant dans ce monde ou en y renonçant.

## *Lettre à Clara et Jean sur les vertus infinies du cœur et la docte ignorance*

Bonjour à vous deux ! J'ai bien reçu vos deux dernières lettres que vous m'avez envoyées chacun à un jour d'intervalle, et j'ai décidé à la lecture de leur contenu de vous répondre par un même courrier.

J'ai été heureux d'apprendre que vous avez pu longuement parler et que cela vous a rapprochés, même si chacun d'entre vous garde bien entendu sa sensibilité et même sa manière de méditer. Tu me dis, cher Jean, que tu continues à méditer en guettant et approfondissant les états de conscience avancés qui sont autant de facteurs d'éveil. Tu as finalement décidé de le faire en restant dans le siècle et de t'appuyer sur ta compagne Clara dont tu as redécouvert la douce sagesse lumineuse. Tu t'es aperçu par la même occasion qu'elle est pleine d'un amour infini pour toi. Aveuglé par ta quête de sagesse, tu ne t'en rendais même plus compte !

Quant à toi, ma chère Clara, tu continues à approfondir chaque jour un peu plus cette sagesse de la non dualité qui nous relie au monde et à la source de la vie. Tu me confies avoir également redécouvert cette soif d'absolu passionnée et exigeante qui t'avait tant attirée chez Jean au début. Tu as envie d'intégrer ses propres expériences méditatives et de mieux partager les tiennes, en espérant que cela vous permettra d'aller plus loin, grâce à un amour qui est ressuscité miraculeusement entre vous -à moins qu'il se soit épanoui tout naturellement en même temps que votre pratique. Vous avez ainsi compris que, loin de vous opposer, vos différences sont au contraire complémentaires et vous permettront à l'avenir de vous soutenir -et mieux encore, de croiser et faire fructifier vos expériences, même si vous ne savez pas encore comment cela pourra se faire concrètement, avoues-tu ingénument !

Je peux vous confier, maintenant que notre correspondance touche à sa fin, que c'est justement votre sensibilité commune qui m'a donné envie de répondre à vos premières lettres. Vos propos me montraient que vous n'étiez pas attirés par la méditation comme par une mode superficielle, ou même pour en tirer de vagues bénéfices de développement personnel comme c'est trop souvent le cas aujourd'hui -j'ai ainsi entendu parler de gens qui voulaient apprendre à méditer pour être plus performants dans leur travail, dans leur métier de trader ou même de sniper ! J'ai pris le pari que votre besoin était plus profond et qu'après avoir suivi des stages laïcs de pleine conscience, vous comprendriez que la méditation est plus essentiellement une quête de libération des conditionnements de son ego et des souffrances dans lesquelles il nous plonge. Elle invite à mieux s'éveiller à l'infinité de la vie, ce qui passe par une transformation radicale de soi et de son rapport au monde. J'étais persuadé que vous auriez envie d'explorer ces vastes espaces de la méditation que vous ne faisiez alors qu'entr'apercevoir. Je suis heureux de vous avoir accordé ma confiance, et qu'elle vous ait aidés à avancer chacun sur votre voie.

Je dois vous avouer que je suis fasciné par la manière dont chacun de vous a développé des manières de méditer à la fois différentes et complémentaires, en incarnant sans le savoir l'un des pôles symboliques inhérent à toute méditation. Dès le début, j'ai eu l'impression que l'approche intériorisée de Clara souhaitant retrouver la sagesse naturelle de la vie correspondait à l'aspect de concentration calme indispensable à toute recherche intérieure et à la saisie intuitive par l'intellect, immédiate et directe, de la présence apaisée de notre conscience pure. La recherche plus gradualiste, rationnelle et combattive de Jean souhaitant aller toujours plus loin dans vers des états de conscience avancés témoignait pour moi de la nécessité parallèle en méditation d'investiguer ce qui se passe avec les outils d'une raison discriminante indispensable pour sortir des pièges de l'ego et pour dégager une vision clairvoyante de la réalité, débarrassée de toute projection ou surimposition.

Ces deux pôles indispensables pour méditer existent depuis toujours. Les quatre nobles vérités du Bouddha évoquent ainsi la complémentarité de l'attention juste *sati*, et l'investigation

indispensable de ses états mentaux *dhamma vicaya*. Tout le bouddhisme est traversé selon Guy Bugault par ce lien indispensable entre concentration calme *dhyana*, et sagesse *prajna*, qu'on retrouve dans le mouvement vipassana plus récent sous les noms de concentration calme *samatha* et de vision clairvoyante *vipassana*. Développer l'un de ces pôles seulement amènerait à un appauvrissement, voire à des dérives potentiellement dangereuses : vouloir le seul calme mental fait verser dans la relaxation avec le risque de ne pas savoir comment traiter les émotions perturbantes ; pratiquer à l'inverse la seule investigation de ses états mentaux se confond avec une psychothérapie qui aurait oublié son but d'éveil libérateur, avec le risque de déboucher sur des états psychotiques.

J'espérais de tout cœur que vous alliez découvrir que vous avez besoin l'un de l'autre, autant dans votre vie que dans vos méditations. L'amour vous a permis de vous rapprocher et de découvrir que l'autre est désirable, autant physiquement que spirituellement, et j'en suis ravi ! Soyez chacun le pendant complémentaire de l'autre, mais plus important encore : découvrez et cultivez en vous-même votre pendant féminin ou masculin habituellement occulté, pour retrouver et démultiplier ensemble l'unité de la vie qui se déploie au-delà de toute dualité, dans une coïncidence des opposés qui a fasciné les mystiques de toutes les époques. Les dieux hindous sont souvent représentés avec leur parèdre féminine sensuellement enlacée à eux, tout comme les Bouddhas accueillent tendrement leur énergie féminine ou *shakti*. La voie du tantrisme qui utilise l'union sexuelle et la rétention de la semence pour mieux faire circuler une énergie commune, sont autant de symboles, voire de rituels d'approfondissement que vous pouvez explorer si vous le souhaitez.

Car le chemin de l'amour que vous avez décidé d'emprunter est plus ardu et exigeant qu'il n'y paraît. Il ne se confond pas avec les aventures sentimentales subventionnées par les bibles cinématographiques d'Hollywood qui imposent que tout finit toujours au mieux dans le meilleur des mondes. Il se construit encore moins à coup de pensée positive s'auto-persuadant que tout ira mieux si on y pense et si on le veut suffisamment fort. Bien entendu, il se réduit encore moins aux amours tièdes des couples qui comptabilisent leurs compromis sans jamais rien vouloir d'excessif. La voie de l'amour est pour le méditant une épreuve spirituelle qui l'invite à se défaire de son ego, à épurer ses désirs de toute crainte ou espoir envers le futur, mais aussi de ses propres surimpositions mentales et affectives qu'il projette souvent sur son partenaire. C'est la meilleure manière de s'ouvrir réellement à l'amour de l'Autre et de lui offrir son propre amour, de l'accueillir en son cœur avec l'unique objectif de le « laisser être », pour que se déploie pleinement l'essence généreuse de sa vie.

Je ne vous quitterai pas sans vous inviter à découvrir quatre nouveaux types de méditations particulièrement indiquées pour développer cette voie du cœur dans laquelle vous êtes maintenant engagés. Elles ont l'avantage d'ouvrir sur quatre sentiments ou vertus littéralement « incommensurables, infinies », qui empêchent l'ego de se recroqueviller sur lui-même, en l'amenant à s'ouvrir, à se dilater et à perdre ses propres limites. Ces quatre types de méditation avancées, nommées *Brahmavicaras* présentent l'originalité d'être reconnues et préconisées autant par le bouddhisme que par l'hindouisme, et même par le jaïnisme qui, né à la même époque que le bouddhisme, prône une non violence absolue.

La première méditation du cœur, la plus connue, est nommée l'amour bienveillant. Elle invite à déployer la capacité d'amour infini de son propre cœur en prenant d'abord conscience des limitations que nous nous imposons habituellement à nous-mêmes, avant de prendre conscience de ce qu'on ressent lorsqu'on est l'objet d'un amour inconditionnel, sans limite ni restriction du genre « oui, mais peut-être pas cet aspect de ma personnalité... oui mais tu devrais plutôt faire ceci, ou cela ». Non : juste accepter de percevoir pour une fois ce que cela fait d'être aimé et accepté dans la totalité de son être, sans limite ni « oui mais... ». Lorsque vous ressentez pleinement l'aspect sans limite de cet amour qui vous emplit avec une bienveillance capable de

tout pardonner et de passer au dessus de tout, en vous invitant à vous réconcilier de manière inconditionnelle avec votre propre vie, vous aurez naturellement envie de le diffuser à votre tour autour de vous. Comment ? En l'étendant bien entendu à votre couple et à votre famille, puis progressivement à ceux qui comptent le plus pour vous ; puis en élargissant votre cœur, de proches en proches, à l'ensemble des êtres vivants auxquels vous souhaitez de ressentir une même capacité à diffuser autour d'eux un tel sentiment d'amour bienveillant. Ce vœu n'est pas l'expression d'un sentimentalisme naïf, ni une forme de prière profane. C'est une manière de travailler sur soi, de laisser son cœur s'ouvrir, décriper son ego en souhaitant veiller au bien de l'autre. Car c'est juste cela, la bienveillance : la volonté de bien veiller sur l'autre, comme la mère ou le père veille naturellement au bien-être de son enfant pour le laisser s'épanouir.

Vous qui êtes aujourd'hui un si joli couple d'amoureux, méfiez-vous de l'amour toxique qui vous renferme, est jaloux et possessif, veut édicter sa conduite à l'autre, au risque de l'étouffer. L'amour seul ne suffit pas, pas plus que la bienveillance qui est pourtant son antidote veillant à maintenir son ouverture. C'est pourquoi il faut l'adosser à la compassion, cette empathie spontanée et pitié naturelle comme la nommait déjà Rousseau, qui nous amène à aider immédiatement une personne qui tombe et se blesse devant nous. La compassion face aux souffrances de son conjoint, de sa famille, et même d'inconnus, est le garant qu'en acceptant d'entrer en résonance avec elles, vous les comprenez de l'intérieur, respectez et partagez le chemin de votre interlocuteur pour s'en libérer, sans vouloir lui imposer votre propre remède. *Cum-passio*, pâtir avec elles, sans pour autant les laisser vous recouvrir à cause d'une empathie mal contrôlée ! Elle suppose d'avoir confiance en la capacité de chacun à surmonter ses souffrances, à partir du moment où on comprend leur aspect profondément impermanent, et où on souhaite ardemment aider l'autre à s'en libérer et à s'éveiller par ses propres moyens. Même si elles semblent sur le moment insupportables, elles sont inéluctablement et fort heureusement appelées à changer, évoluer, se défaire -ne fût-ce qu'au dernier moment avec la mort. Il suffit de les accepter juste pour ce qu'elles sont : des aspects difficiles mais heureusement impermanents de la vie, qu'il est possible de surmonter, en les laissant se défaire et s'apaiser grâce à la puissance de cette compassion qui libère d'autant l'espace du cœur de l'aimé(e).

Pour le faire encore plus grandir, n'hésitez pas à ajouter à votre amour la générosité du cœur, la force de l'admiration et de la joie rayonnante. Cette joie peut se susciter en pensant d'abord aux figures que vous admirez tous deux, comme des guides envoyés ou rencontrés sur votre chemin pour vous inspirer et vous faire croître spirituellement. Peu importe qu'il s'agisse du Dalaï Lama, de Gandhi ou d'un inconnu dont vous avez pu sentir la générosité ; de personnages vivants ou morts, célèbres ou non, religieux, politiques ou autres. Le principal est que vous ressentiez une gratitude infinie pour l'inspiration et le courage qu'ils vous transmettent. Nourrissez-vous de leur énergie et de leur joie libératrice, pour les communiquer et les étendre autour de vous. Vous ressentirez alors comment cet amour si précieux qui vous unit, dépasse vos propres singularités pour se transcender en un amour supérieur, plus qu'humain, qui se confond avec la force généreuse de la vie.

Ainsi vous sera-t-il possible de purifier et ouvrir toujours plus votre amour, pour vous hausser à une acceptation totale et joyeuse de la vie. Vous pourrez en intégrer tous les aspects, heureux ou malheureux, avec cette même égalité d'humeur, équanimité ou ataraxie dont je vous ai déjà parlé dans ma dernière lettre. La quatrième et ultime vertu incommensurable que vous découvrirez alors n'est autre que l'équanimité du cœur, qui intègre les trois précédentes, et constitue la véritable porte de l'éveil.

Vous pouvez bien entendu développer ces vertus quotidiennement dans vos rapports personnels : entre vous, avec vos proches, mais plus généralement encore dans le monde, au sein des tourments dans lesquels vous serez inéluctablement entraînés. Cela semble naïf, et pourtant c'est souvent d'une redoutable efficacité. Face à quelqu'un d'agressif, au lieu de vous

offusquer et de contre-attaquer un cran au-dessus, demandez-vous plutôt quelle souffrance l'amène à prendre une telle attitude, et comment vous pourriez l'aider à ne pas rester bloqué dans une telle crispation, en lui témoignant toute la compassion dont vous êtes capable pour ses blessures et failles secrètes. Cela peut déminer des situations tendues, et changer beaucoup de choses !

Vous pouvez aussi réaliser des méditations à part entière pour développer ces vertus du coeur, ou les intégrer dans l'une de vos méditations de non dualité habituelle, par exemple sur le canevas suivant qui peut tout à fait convenir à une méditation de 20, 30 ou 45 minutes:

- Commencez par cultiver la compassion face à notre condition humaine en vous rappelant, comme y invite Thich Nhat Hanh, que comme tous les humains, nous sommes appelés à vieillir, avoir des maladies, souffrir et mourir. Un rappel salutaire par lequel commencer, pour se rappeler d'emblée notre communauté de destin et de souffrance avec tous les autres êtres vivants !
- Prenez alors conscience de la chance d'être en vie, en décidant de profiter pleinement de cette journée qui s'offre à vous, et vous sentant responsable de vos actes à venir.
- En méditation ouverte, rendez-vous attentif à chaque événement de la vie qui va maintenant se présenter à vous pendant votre méditation. Vous n'avez besoin d'aucun objet ou support artificiel sur lequel focaliser votre attention, puisqu'il s'agit juste de vous mettre au diapason de cette vie à laquelle vous participez pleinement à chaque instant, sans dualité ni séparation. Acceptez-en les moindres variations, avec gratitude et émerveillement, mais aussi avec équanimité et égalité, attentif à ce jeu d'apparitions, déploiements, disparitions.
- Si l'un des sept facteurs d'éveil surgit, accueillez-le et cultivez-le avec reconnaissance et bienveillance, sans vous y accrocher artificiellement, et revenez à nouveau au mouvement de la vie.
- Si un obstacle, pensées, émotion ou douleur, vous emporte à un moment à sa suite, félicitez-vous de vous en apercevoir, revenez à votre souffle pour vous stabiliser, et ouvrez-vous à nouveau avec confiance à la vie.
- A la fin, vous pouvez prendre cinq minutes pour développer plus spécifiquement l'une de ces quatre vertus du cœur, par exemple l'amour bienveillant : d'abord en le ressentant pour vous-même ; puis pour vos proches, en élargissant votre cercle aux gens plus lointains qu'il vous arrive de croiser ; enfin en l'adressant à tous les êtres vivants et à l'univers entier, en le diffusant dans toutes les directions. Ressentez alors comment votre méditation n'est plus personnelle ou individuelle : elle s'est ouverte à l'ensemble des êtres vivants et de l'univers, dans un vœu de libération et d'éveil sans limite

Je vous fais confiance pour donner à vos méditations la forme qui vous conviendra le mieux, selon votre inspiration et vos besoins du moment. Souvenez-vous simplement que le mouvement véritable de la méditation n'est autre que le mouvement même de la vie et de tout ce qui favorise l'éveil et l'ouverture du cœur. Comme en poésie : ne cherchez pas à imiter les grands Maîtres, à adopter et suivre scrupuleusement un modèle supposé orthodoxe. Développez votre propre style, le seul capable de retrouver et faire grandir votre sagesse intérieure. Votre manière de méditer ne sera jamais plus juste que quand elle coulera de source : laissez la méditation se déployer d'elle-même, comme les grands poètes se laissent guider par leur poème, qui se déploie alors tout seul.

Même si j'ai été heureux de partager un bout de chemin avec vous, je crois sincèrement que vous n'aurez plus besoin de mes propos. D'ailleurs, je ne sais pas si je ne vous ai jamais fourni des conseils, ou si je ne me suis pas plutôt contenté d'exprimer cette voix de sagesse interne que je sentais en vous, et à laquelle je me suis contenté de me synchroniser à chaque fois pour lui permettre de s'exprimer. En ce cas, il me plaît de penser que tout notre dialogue n'est peut-être que l'expression de votre propre réflexion et avancée sur votre chemin !

Je souhaite d'autant plus m'éclipser que, comme je vous l'ai annoncé dès le début, je suis tout -sauf un Maître. Moi aussi, je suis encore, malgré mon âge avancé, un jeune méditant, et j'ai encore tout à apprendre à chaque nouvelle méditation. Mon seul maître est la Vie, que j'essaie de servir du mieux que je peux, en cherchant à me faire le moins d'illusions possibles. Mon seul appui est l'ironie de ce que j'appelle la docte ignorance : j'ai pu lire et apprendre une multitude de choses intéressantes et utiles pendant ma vie, mais je sais que j'ignore le mystère du néant dont je viens tout autant que le mystère du néant vers lequel je glisse inéluctablement. Il faut prendre ce néant dans le sens étymologique originel réhabilité par Heidegger : *ne-ens*, l'état de « non étant » qui me précédait et qui me suivra, ou autrement dit l'Être biffé impossible à se représenter, qu'on pourrait d'après moi tout autant appeler cette Vie qui me dépasse de toutes parts et dont je peux avoir parfois le pressentiment en méditant. J'aime cultiver cette docte ignorance qui ouvre au *ne-ens* au sein même de mon existence lorsque je médite, afin de demeurer simplement conscient du mystère de ce mouvement de la vie auquel je participe à chaque instant avec émerveillement, reconnaissance et parfois effroi, sans savoir ce qui va apparaître au moment suivant.

C'est pourquoi, mon cher Jean, je ne peux t'apporter de réponse définitive à ta dernière requête sur le sens de la vie auquel ouvre la méditation -et encore moins à tes questions sur une hypothétique vie après la mort ! Tout ce que je sais, c'est que l'homme, fasciné et terrifié par la mort, a toujours cherché à s'en prémunir et à tout contrôler pour mieux l'éviter. A l'époque des chasseurs préhistoriques, il partage une même communion avec l'animal chassé, qu'il représente alors sur la pierre dans des grottes sacrées pour s'en incorporer les forces de manière chamannique. Avec l'agriculture, il découvre fasciné le mystère des graines qui, semées dans la terre comme dans la femme, font éclore plusieurs mois après une nouvelle vie, ce qui lui donne l'idée qu'il y a peut-être aussi pour lui une nouvelle vie possible si on l'enterre dans les règles de l'art, dans la Terre-Mère qui devient la nouvelle divinité primordiale. Ne voyant aucun mort revenir, contrairement au retour cyclique des récoltes, il en déduira que l'âme du défunt doit continuer sa vie ailleurs, dans les profondeurs de la Terre d'abord, puis dans l'Hadès chez les Grecs. Mais ce n'est pas fini ! Comme l'ont montré Mircéa Eliade et Georges Bataille, l'invention de la métallurgie sera à l'origine de cette civilisation prométhéenne dont nous sommes encore les fruits, avec cette croyance magique que l'homme peut forger son destin comme le fer, reculer la mort ou même gagner l'éternité grâce à la puissance de la technique. Le Dieu de la foudre qui cristallise alors ses attentes se trouve désormais au ciel, vers lequel se tourneront dès lors les regards des principales religions monothéistes.

Que déduire de cette formidable histoire ? Que nous avons du mal à accepter cette vérité profonde dont nous prenons pourtant conscience à chaque fois que nous méditons : il n'y a pas de vie sans mort, vie et mort constituent les deux faces d'une même réalité. Plus encore : nous naissons et mourons à chaque instant -au point que Dogen l'un des fondateurs du Zen au Japon écrit en un seul mot « vie-mort ». C'est l'une des seules certitudes qu'on puisse expérimenter dans la méditation, où chaque instant vit-meurt perpétuellement. Mais si je veux demeurer fidèle à la docte ignorance dont se réclamait autant le mystique Nicolas de Cues que le grand humaniste Montaigne, je ne peux pas aller au-delà de cette certitude, en affirmant qu'il y aurait « après » une vie sans mort -ou pourquoi pas de manière plus nihiliste une mort sans vie ? Ce sont au mieux des extrapolations à partir d'un seul terme de la dualité, au pire des élucubrations

contaminées par la peur ou l'espoir. Même si elles étaient vraies, elles dépasseraient de toutes façons les capacités de notre entendement. Pourquoi ne pas reconnaître humblement notre ignorance en la matière, et nous recentrer simplement sur cet instant présent où se trouve déjà tout le mystère et la solution de l'intrication étroite de la vie et de la mort ?

Avant de vous dire adieu, je n'oublie pas, chère Clara, ta dernière question qui concernait les lieux de retraite où vous pouvez approfondir votre pratique. Si on n'est pas obligé de fuir le monde pour développer sa propre voie spirituelle, rien n'est effectivement plus enrichissant que de se couper ponctuellement du monde pour retrouver ce calme et cette capacité de recueillement offert par la méditation, surtout dans notre monde saturé d'informations et de stimuli destinés à nous faire réagir de manière servile en consommer toujours plus. C'est indispensable pour se désaccoutumer de cette illusion qui nous fait nous projeter dans le monde et dans un futur prometteur de progrès, alors qu'il s'agit d'inverser la démarche pour revenir à sa source -à la source de la vie.

De nombreux lieux existent pour effectuer de telles retraites de 3, 5 ou 7 jours le plus souvent. Je vous conseille d'en faire au moins une par année, pour faire le point et vous ressourcer dans le silence. Car le silence est, peut-être, la parole de l'être, comme j'aime le dire à mes élèves pour ouvrir une journée de silence. Retirez-vous en vous-même, pour laisser le silence faire silence en vous.

Tu demandes comment trouver de tels lieux. En demandant autour de toi ou en surfant sur internet, tu n'auras que l'embarras du choix, entre des retraites de bouddhisme vipassana, theravada, tibétain, zen, ou des retraites hindouistes, de yoga, soufis ou chrétiennes pour n'en citer que quelques-unes ! Aucune voie n'est à mon avis meilleure qu'une autre, il te faut juste t'assurer préalablement qu'il ne s'agit pas d'un mouvement sectaire qui va te priver de liberté individuelle pendant ton séjour en se livrant à l'équivalent d'un lavage de cerveau. Pour cela, un conseil simple : n'hésite pas à demander le programme d'une journée type, questionne ton interlocuteur pour savoir s'il te sera possible d'avoir des moments de silence et de solitude que tu pourras te ménager –tu verras, les mouvements sectaires détestent cela ! Puis il s'agira de trouver le mouvement et le lieu qui te conviendra le mieux pour t'aider à progresser sur ta voie.

Te connaissant, tu n'auras peut-être pas besoin d'appuyer ta méditation et ton attention sur un support, en méditant sur ton souffle, tes sensations corporelles, les sons, ou même une bougie, voire d'utiliser des mantras sonores ou des techniques de visualisation comme le font les tibétains. Mais cela peut être une aide précieuse à certains moments, il m'arrive ainsi de pratiquer parfois des scans corporels lorsque j'en ressens le besoin.

Ton compagnon Jean sera peut-être plus attiré par le vipassana qui invite à l'analyse minutieuse et à la décomposition de chacune de ses sensations, en se recentrant sur le souffle, le corps, ou tout autre objet qui passe à la surface de la conscience. Plus sauvage et solitaire, tu te sentiras peut-être comme moi plus en phase avec l'approche abrupte du zen, sur lequel tu me demandes des explications. Si on oublie ses rituels à mon humble avis inutiles et exotiques, l'essence du zen invite selon ma pratique à ne fixer son attention sur aucun objet, en se contentant de s'asseoir face à un mur blanc, les yeux mi-clos. Au début, on croit que le zen opère un vidage des pensées et du contenu de la conscience. Or c'est le contraire qui se passe souvent, le flot mental réapparaît d'autant plus fort qu'on ne s'y oppose pas. Il s'agit juste de le laisser se déployer et retourner à la vacuité de la non-pensée dont il surgit et où il retournera silencieusement, en nous laissant dans ce vaste espace intérieur et sans limite de la méditation. C'est la porte d'entrée de ce que j'appelle une spiritualité ouverte, au-delà de toute frontière ou dualité, sans dogme ni croyance, transversale aux religions et aux pratiques méditatives.

Je devine ta question : quel enseignement peut-on en tirer ? On ne peut aller intellectuellement plus loin : il n'y a à mon humble avis aucune vérité métaphysique, théologique ou absolue à défendre, car on retombe aussitôt dans les ornières du langage. Wittgenstein à la fin de son Tractatus n'écrivait-il pas : « Ce dont on ne peut parler, il faut le taire ».

N'est-ce pas une invitation à appliquer la docte ignorance jusque dans une ultime phase apophasique, lorsqu'on aborde l'importance de l'état d'éveil ou de vacuité de toute chose, ainsi que les moyens d'y accéder ? Dogen avouera ainsi à la fin de sa vie qu'il aura connu dans sa vie de nombreux grands et petits éveils, mais qu'ils ne représentaient finalement rien, n'étaient pas importants – l'important, c'est d'être juste assis, ici et maintenant, à ressentir profondément la pulsation de la vie en soi et autour de soi, que ce soit avec ou sans illumination ; de maintenir l'assise de la méditation à tout moment, y compris bien entendu quand on ne médite pas, la non-méditation étant finalement l'état naturel et l'aboutissement de la méditation. Un texte célèbre du Chan ne dit-il pas : « la méditation assise n'a rien à voir avec la posture assise ? »

Il est temps maintenant de se quitter et de vous laisser tracer votre propre chemin dans ce vaste univers sans limite qui s'ouvre à vous. Puissiez-vous l'explorer avec curiosité et bienveillance, en toute sérénité, en conservant l'esprit du jeune méditant qui ne sait rien, et qui a tout à découvrir !

---

## BIBLIOGRAPHIE

*Les notes et références aux livres évoqués ont été ajoutées par l'éditeur, les Lettres n'en faisant bien entendu pas mention, se contenant de les évoquer.*

- Alexos Kostas, Le jeu du monde, Minuit  
Baghavat Gita, traduction Shri Aurobondo, Albin Michel  
Bataille Georges, Théorie de la religion  
Bouddha, Kalama sutra  
    Satipattana sutra et Mahasatipattana sutra  
Bugault Guy, Les notions de prajna ou sagesse selon le Mhayana, Maisonneuve  
Descartes René, Méditations métaphysiques, Vrin  
Dogen, La voie du zen : corps et esprit, Folio  
    Zenki, chaque instant est un instant de plénitude, Encre marines  
Eliade Mircea, Histoire des croyances et des idées religieuses, tomes 1 et 2, Payot  
Fa Ha, Manifeste de l'éveil, Point Sagesse  
Heidegger, Essais et conférences, Gallimard  
Kabat-Zinn Jon, Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, éd Poche  
Kornfield Jack, Bouddha mode d'emploi, Belfond  
Krishnamurti Jiddu, Se libérer du connu, Stock  
Krishnamurti Jiddu, Se libérer du connu, Stock  
Kun Legs, Vie et chants de Kun Legs le yogi, Maisonneuve  
Leroy José, blog sur la non dualité et l'éveil <http://eveilphilosophie.canalblog>  
Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit, Seuil  
Milarepa, les 100.000 chants, Fayard  
Mingyour Yongey Rinpotché, Bonheur de la méditation, Poche  
Midal Fabrice, la voie du Chevalier, pratique de la méditation laïque, Payot  
Miquel Christian, Pratiquer la pleine conscience en 7 étapes, Jouvence  
    Méditation et pleine conscience, version augmentée, avec Cd, Jouvence  
    Spinoza, L'éthique de la joie, Jouvence  
Nietzsche, Ainsi parlait Zarathoustra, Poche  
    La Volonté de puissance, Gallimard  
Osho, ex Rajneesh : Méditation : apaiser l'esprit, Jouvence  
Rilke Rainer Maria, Lettre à un jeune poète, Grasset  
Roch Philippe, Méditer dans la nature, Jouvence  
Sankara, Prolégomènes au Védanta, introduction de Michel Hulin, Algora  
Spinoza, L'éthique, Flammarion  
Wittgenstein Ludwig, Tractatus logico-philosophicus, Folio