



Guide de méditation libre et de non dualité

*Voyage à travers les textes d'Inde, Chine (chan), Tibet
(dzogchen), Japon (zen), autres*

Christian MIQUEL



Présentation

Les guides de voyage sont illustrés de photos de contrées qui font rêver. Ce guide invite à un autre type de voyage intérieur pour découvrir le vaste espace auquel ouvre la méditation. Une sélection des textes essentiels du Bouddha, du Chan chinois, Zen japonais, Dzogchen tibétain et d'auteurs traditions vous permettra d'en découvrir les secrets.

Qu'est-ce que la méditation ? C'est une manière d'entrer en relation avec soi et le monde, différente de notre mode d'être habituel. Au lieu de suivre ses pulsions ou ses pensées, de se projeter dans le monde pour y agir, c'est l'invitation à faire une pause pour s'en détacher, retourner le regard à l'intérieur de soi pour mieux explorer et comprendre la relation qu'on entretient à chaque instant avec sa propre existence. On découvre alors une nouvelle manière sereine de la vivre en y étant pleinement et intensément présent.

Comment opérer une telle métamorphose ? La majorité des programmes apprend d'abord à canaliser son attention et à maintenir une attention stable. Dans la méditation bouddhiste on focalise son attention sur sa posture pour le zen, sur son souffle ou son corps pour le vipassana, et à chaque fois que l'esprit part ailleurs, on y revient. Chez les tibétains et les hindous on utilise aussi des sons *mantras* ou des images. Dans la méditation laïque de pleine conscience on se concentre sur le souffle, puis sur le corps, les sons, les pensées qu'on apprend à laisser passer sans se faire emporter à leur suite.

Une fois l'attention calme atteinte, toutes ces traditions expliquent qu'on peut laisser tomber ces appuis pour se confronter directement à la compréhension intuitive et immédiate de la vie telle qu'elle se manifeste à chaque instant. On découvre alors un nouveau type de méditation ouverte,

profondément libre, qui se contente d'accueillir avec curiosité et gratitude tout ce qui se présente, à chaque instant, sans le juger. C'est ce que j'appelle la spiritualité naturelle et sans dualité de la vie, qu'on nomme aussi méditation sans objet, sans support ou sans choix, *insight* ou *opened present meditation* en anglais. J'en ai proposé une première approche pédagogique dans ma *Lettre à un jeune débutant*, dont ce livre est en quelque sorte la suite et l'approfondissement en proposant les enseignements des grands maîtres de méditation sur le sujet.

Comment déployer pleinement cette méditation que j'aime appeler libre, qu'on ne fait que pressentir au début ? En quoi consiste-t-elle ? Elle ne vise aucun état à atteindre, n'implique rien à faire : pas d'objectif, pas d'effort de concentration à fournir, pas de connaissance à acquérir, puisqu'il s'agit de cultiver la fraîcheur de l'enfance et de la docte ignorance.

Une fois les bases acquises et l'état de présence calme atteint, elle invite simplement à retrouver et laisser s'écouler la fluidité naturelle de la vie, en dénouant tout ce qui peut l'entraver ou la bloquer. On retrouve alors le contact avec le flux perpétuellement changeant de notre existence au sein de la nature qui l'englobe, sans y projeter de surimposition mentale ou affective. La méditation devient ainsi un espace vaste et large, sans séparation ni dualité par rapport à la vie qui se déploie, ni même par rapport au rythme du cosmos.

Cette méditation débouche naturellement sur une forme d'éveil et de nouvelle vision clairvoyante du réel, sans frontière entre méditation et vie quotidienne : il s'agit de vivre le plus naturellement possible, en épousant le cours de la vie à chaque moment, sensible au jeu des formes qui émergent et retournent perpétuellement à leur source vive et vacuité originelle, avant qu'en émergent de nouvelles, en re-création

perpétuelle. Chaque instant s'y dévoile comme un instant de plénitude, unique et éphémère.

En voulant approfondir cette façon de méditer et de vivre, j'ai découvert qu'elle a été pratiquée et enseignée par de grands maîtres à l'intérieur de chaque tradition. Elle apparaît pour la première fois dans le yoga et la taoïsme de Tchouang Tseu, puis elle se déploie pleinement avec Bouddha. En restant dans les pas de Bouddha nous passerons ensuite en Chine avec le Chan, lequel deviendra le Zen au Japon et en Corée, et le Dzogchen au Tibet. Nous verrons enfin comment cette méditation de non dualité s'universalise à notre époque dans des approches laïques et scientifiques, dans la pleine conscience, chez des auteurs hors tradition comme Krishnamurti ou Osho, et même dans des approches hindoues ou inter-religieuses. Ainsi se tissera peu à peu le fil invisible qui relie entre eux ces grands penseurs et mouvements, en dévoilant au lecteur les multiples formulations et floraisons de cette même méditation libre et de non dualité qui les a inspirés, laquelle consiste simplement à abolir les frontières de son moi pour vivre au diapason de la vie et du cosmos. Au lecteur de trouver les textes et auteurs qui le nourriront à son tour sur sa propre voie !

Par souci de clarté, j'ai aménagé et regroupé thématiquement les textes d'origine souvent longs, en privilégiant les extraits concernant la méditation libre et la non dualité. Un encadré préalable offre à chaque fois des renseignements complémentaires sur leur auteur, son contexte et la tradition à laquelle il appartient.

LES PRECURSEURS

Dans le yoga et le taoïsme

YOGA ET TAOISME

Parmi les sources non bouddhistes de la méditation sans dualité, on trouve le Yoga et Tchouang Tseu.

Le yoga indien allie postures physiques et méditation.

Issu des techniques de transformation de soi des ascètes et des magiciens hindous qui cherchaient à acquérir des pouvoirs supérieurs, il remonte à l'époque des Védas, entre le VII° et le XV° avant JC.

Il propose de réunifier les différentes facultés de l'homme (*yug*, unir, unifier les chevaux de son attelage, son corps et son esprit), à l'aide de postures et de méditations prioritairement focalisées sur un seul objet ou point, dans le but d' « arrêter le flux mental. »

Dans le Yoga Sutra, écrit par Patanjali au II° avant JC, la focalisation et l'unification de l'attention ouvrent à la fin sur une méditation libre, sans objet ni attache.

Tchouang Tseu est un penseur taoïste chinois du V° avant JC. Sceptique et relativiste, il présente un taoïsme à la limite de l'individualisme et d'une pensée anarchiste invitant à s'en remettre à la seule nature.

Il influencera fortement le bouddhisme Chan chinois, ses principes de méditation préfigurant les principes de la méditation libre, sans dualité et sans support :

**Revenir au souffle*, plutôt qu'à nos sens limités.

**Méditer la vacuité* au sein de toutes choses.

**Cultiver le miroir de l'esprit libre* et large, équanime.

Le Yoga sutra de Patanjali

Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. Alors se révèle notre centre (comme spectateur), dans sa vraie nature. Sinon, il y a des surimpositions perpétuelles.

L'arrêt ou cessation des pensées s'obtient par le recueillement (méditation) concentrée, et le dé-passionnement (lâcher prise).

Le moyen d'accéder à cet abandon est la contemplation discernante, qui est tout le contraire de la confusion. Afin d'écarter les obstacles, il faut se recueillir en vue d'un seul principe, sur un seul point. La méditation concentrée (samadhi) est seulement cela : le resplendissement de la chose uniquement, comme si la forme de l'intelligence était vide.

Le dépassionnement est nommé "maîtrise" de la soif concernant les qualités des choses vues et entendues, grâce à la connaissance discriminative, qui est du côté de la liberté. La connaissance née du discernement est intuitive, pénètre n'importe quel objet à n'importe quel moment, est indicible.

Il y a apaisement du mental grâce à : l'amitié vis-à-vis des situations heureuses, l'empathie bienveillante face aux situations malheureuses, l'enthousiasme pour les situations favorables, l'absence de jugement de ce qui est défavorable, la méditation sur le souffle, la lumière sur l'esprit.

Grâce à l'abandon du fruit de ses actes se produit la perfection de la méditation ou concentration. Il y a alors l'harmonie. Chez les « bienheureux » et les « dépassionnés », c'est l'expérience de ce qui *est*. Lorsqu'il y a cessation ou extinction, puisque tout est éteint, vient la méditation sans support. A l'instant de la cessation du mental, c'est la transformation due à la cessation. Il y a alors l'union profonde et spécifique de *cela*, aux différents champs de l'activité humaine. C'est le flux de la parfaite sérénité.

Paroles de Tchouang Tseu

La méthode de purification de l'esprit

Consiste en ceci :

D'abord se concentrer

Ne pas écouter par l'oreille mais par l'esprit

Ne pas écouter par l'esprit mais par le souffle.

L'oreille écoute, l'esprit représente

Seul le souffle se conforme à toute situation

Car il est vent vide

Et le Tao chevauche le vide.

Le vide purifie l'esprit

Dans le vide de l'esprit pénètre la lumière

Comme le paysage par la fenêtre d'une pièce vide

Si la tranquillité de l'eau permet de refléter les choses,

Que ne peut celle de l'esprit ?

Qu'il est tranquille, l'esprit du sage !

L'esprit sage est le miroir du ciel et de la terre

Dans lequel toutes les choses se réfléchissent.

Lorsque l'esprit connaît la tranquillité

Il maîtrise l'Univers tout entier.

Ceux qui savent ne parlent pas.

Ceux qui parlent ne savent pas.

LES SOURCES DU BOUDDHA
et du bouddhisme indien

Bouddha et le bouddhisme indien ancien

Bouddha, -563 -480, né en Inde de famille royale, devient renonçant. Une fois éveillé, il enseigne. Il est à l'origine du bouddhisme ancien du « Petit véhicule » mettant en avant la délivrance individuelle du renonçant. Les germes de la méditation libre, sans artifice inutile, se retrouvent dans plusieurs de ses enseignements (sutras) :

****On les retrouve dans le Satipatthana sutra qui dit la manière naturelle dont Bouddha invite à méditer.*** Loin de lutter contre ses pensées ou ses émotions, d'utiliser des mantras, visualisations ou autres rituels, il s'agit simplement de revenir à chaque fois qu'on s'en évade, à l'instant présent, attentif à ce qui s'y trouve, sans rien y rajouter : juste conscient de ce qui est ou n'est pas là, et de la manière dont tout apparaît, se déploie et disparaît.

****Dans le Kalama sutra, il répond aux habitants de Kalama qui ne savent plus à qui se fier, de se méfier des arguments d'autorité, d'expérimenter et chercher par eux-mêmes, en voyant si c'est bon et juste pour eux, sinon d'abandonner.***

****Dans les textes qui ont plus rapport avec le nirvana ou l'éveil, il annonce la possibilité d'un apaisement naturel des choses et de souffrances, en réalisant la vacuité de toutes choses. Sa doctrine est comme un radeau qu'on emprunte pour aller vers l'autre rive : On peut l'abandonner une fois cette dernière atteinte.***

****Il finit son dernier enseignement en montrant une fleur entre ses doigts.*** Seul Mahakasyapa, son successeur et disciple préféré, sourit et comprend cette leçon implicite. sur le silence et la simplicité comme vérités ultimes.

Paroles du Bouddha

Comment fait un méditant pour regarder le souffle dans le souffle ? Attentif, il inspire dans l'inspiration, sachant qu'il inspire; attentif il expire dans l'expiration, sachant qu'il expire.

Inspirant ou expirant longuement, il perçoit que son inspiration ou expiration est longue; inspirant ou expirant court, il perçoit que son inspiration est courte.

Il s'entraîne à inspirer en restant sensible au corps tout entier et à expirer en restant sensible au corps tout entier. Il s'entraîne à inspirer et expirer en calmant l'activité de l'ensemble du corps.

Et comment fait-il pour les sensations? Ressentant une sensation douloureuse, il perçoit qu'il ressent une sensation douloureuse. En ressentant une sensation agréable, il perçoit qu'il ressent une sensation agréable. Il regarde le phénomène de l'apparition des sensations, le phénomène de la disparition des sensations, ou le phénomène de l'apparition et de la disparition des sensations. Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien dans ce monde (de sensations).

Et comment fait-il pour les émotions ? Lorsque l'esprit est sans passion, il perçoit que l'esprit est sans passion. Lorsqu'il a de l'aversion, il perçoit que l'esprit a de l'aversion, ou pas. Lorsqu'il a des illusions, il perçoit que l'esprit a des illusions

Qui plus est, lorsqu'il marche, il perçoit qu'il est en train de marcher. Lorsqu'il est debout, il perçoit qu'il est debout. Lorsqu'il est assis, il perçoit qu'il est assis. Lorsqu'il est couché, il perçoit qu'il est couché. En mangeant, buvant, mâchant, et se délectant... en urinant et déféquant, en s'endormant, en se réveillant, en parlant, et en restant silencieux, il se fait pleinement alerte (Satipatthana Sutra).

Ne vous laissez pas guider par ce que vous avez entendu dire ni par les traditions. Ne vous laissez pas guider par l'autorité des textes religieux, ni par la simple logique ou les allégations, ni par les apparences, ni par la spéculation sur des opinions, ni par des vraisemblances probables, ni par la pensée : 'Ce religieux est notre maître spirituel'

(Expérimentez par vous-mêmes). Lorsque vous savez par vous-mêmes que certaines choses ne sont pas justes, qu'elles sont blâmables, condamnées par les sages et que, lorsqu'on les met en pratique, elles conduisent à la souffrance et au malheur, abandonnez-les ! (Kalama sutra)

Ne laisse pas passer l'instant, Car ceux qui l'ont laissé fuir se désolent. Libère-toi du passé, libère-toi du futur. Du présent libère-toi, gagne l'autre rive de l'existence.

Graduellement le sage, instant par instant, comme le métallurgiste avec l'argent, épure sa propre impureté

Toutes les choses conditionnées sont impermanentes, dénuées de substance. Celui qui, avec connaissance sage, le comprend, se détourne de la souffrance. Telle est la voie de la pureté.

Vide cette barque, ô moine. Vidée, elle voguera légère

Ayant détruit passion et haine, alors tu atteindras le nirvana

Dépourvu de fondement, de progression et de support :
C'est la fin de la douleur, la paisible issue pour ce qui est né, la cessation des afflictions, l'apaisement des tendances fabricatrices, le bonheur. (Paroles du Bouddha, in Chan et Zen, Hermès).



La voie d'inconnaissance de Nagarjuna

Au tournant de notre ère chrétienne, l'Inde apporte une réponse triomphante aux défis des ascètes qui avaient fui le monde : on peut vivre dans le siècle sans être obligé de le quitter pour se libérer. La Baghavad Gita indique la voie : yoga de l'action, méditation en vue de la sagesse, dévotion

Le Bouddhisme du Grand Véhicule va opérer une révolution parallèle en promettant le salut à tous les êtres vivants et non plus aux seuls moines. Il suffit de renoncer à sa libération personnelle en se faisant Bodhisattva pour œuvrer au bien de tous. Il réintègre aussi des divinités et la dévotion comme autant de « moyens habiles. »

Pour rester fidèle au message radical d'éveil du Bouddha et à son refus de substantifier tout principe ultime, le Mahayana invite à comprendre l'aspect d'artefact de ces moyens habiles, en les appuyant sur le rappel de l'absence d'être de toutes choses, la Vacuité universelle.

Il revient à Nagarjuna, grand philosophe bouddhiste de l'Inde au II^e, d'exprimer la Voie du milieu Madhyamaka et de la méditation sans concept, sans rien faire, sans conceptualiser, dans les stances de la Voie du Milieu :

**Il déconstruit toutes les notions sacrées du bouddhisme : les 5 agrégats, production conditionnée, nirvana et samsara, pour montrer leur vacuité : ce ne sont que des désignations relatives, sans sens du point de vue ultime.*

**La logique du tétraleme montre les impasses du langage, qu'on dise vrai, faux, vrai et faux, ni vrai ni faux.*

**La vacuité apaisée de l'éveil s'atteint par inconnaissance, en dehors des mots, des concepts, du langage et de tout dualisme entre lesquels il s'agit de se frayer un chemin.*

Nagarjuna (Stances de la voie du milieu, III°)

Stances dédicatoires

Sans rien qui naisse ou se produise,
Sans rien qui soit anéanti ou éternel,
Sans unité ni diversité, sans arrivée ni départ,
Telle est la coproduction conditionnée
des mots et des choses, apaisement béni !

Développement

S'il est vrai que la marche est impossible sans quelqu'un qui marche, comment à l'inverse pourrait-il y avoir un sujet qui marche, en l'absence de marcheur? Comment peut-on dire l'acteur de la marche, marche, puisque sans marche, un tel acteur est logiquement impossible ?

On ne trouve dans aucune condition, rien qui possède une nature autonome (être propre, *sva-bhava*).

En l'absence de nature autonome, il n'y a pas de nature dépendante, de production ou de disparition.

Tout ce qui se produit en interdépendance est vacuité

C'est cela même la voie médiane.

Comment ce qui est vide, se produirait-il ? Serait-il détruit ?

On ne devrait jamais dire qu'une chose est vide, non vide,

Les deux à la fois, ni l'un ni l'autre.

Ce sont des manières de parler, des désignations métaphoriques.

Si tout ce qui est donné dans l'expérience est vide,

Il n'y a plus ni apparition ni disparition.

Qu'y aurait-il à éliminer ou arrêter pour donner lieu au nirvana?

Conclusion

Béni est l'apaisement de tout geste de prise,

L'apaisement de la prolifération des mots et des choses.

Jamais un quelconque point de doctrine n'a été enseigné
à quiconque par Bouddha.

La voix laïque et le silence de Vimalakirti

Vimalakirti représente le second grand fondateur du courant de non dualité et de méditation libre, sans objet l'époque que Nagarjuna, entre le II° et IV° siècle.

Personnage réel ou littéraire qui apparaît dans le livre où se trouve son enseignement, c'est un laïc. Il n'appartient à aucun temple, et vit parmi les autres hommes. C'est en ce sens la figure du bouddhiste laïc par excellence, qui peut montrer la voie et enseigner de l'intérieur même du monde et de la société sans être moine. On le dit astucieux, voire provocateur, fréquentant les lieux malfamés, bordels et tripots, puisque l'illumination est partout et peut se produire partout.

L'enseignement de Vimalakirti raconte qu'il se trouve alité chez lui, malade, dans une pièce vide symbole de la Grande Vacuité. De nombreux personnages lui sont envoyés par Bouddha pour s'enquérir de sa santé et du remède à appliquer pour le guérir, donc métaphoriquement pour se libérer. C'est l'occasion de délivrer son message :

**Il critique le faux moyens de se libérer : sortir du monde, enseigner de façon théorique, réprimander les fautes ou ses désirs, méditer avec trop de discipline, vouloir contrôler ou arrêter ses pensées, croire en une réalité substantielle.*

**La méditation doit à l'inverse être libre, sans objet.*

**La clef réside dans la vacuité de toute chose, sans différence entre nirvana et samsara, sagesse et vie réelle. Avec la compassion, c'est la porte d'accès à la non dualité.*

**Il montre l'inanité des efforts pour définir la non dualité, trente interlocuteurs proposant autant de définitions.*

**Il garde à chaque fois le silence, seule voie possible.*

L'enseignement de Vimalakirti (II-IV°)

Il ne faut pas prendre ou rejeter, pas plus se concentrer sur une idée unique, que viser l'absence d'idée ; pas plus lutter contre la distraction, distinguer entre une vérité mondaine et une vérité supramondaine, puisque rien n'apparaît ni ne disparaît, vu du point de vue ultime. Il n'y a fondamentalement ni bon ni mauvais chemin, le fait de ne pas suivre de chemin est une voie d'accès à la non dualité. Exclure toute parole et ne rien dire, ne rien exprimer, ne rien prononcer, ne rien enseigner, ne rien désigner, telle est l'entrée dans la non dualité.

Tu dois enseigner la Loi en évaluant le degré des facultés des êtres, puis en te rendant présente la grande compassion. La seule pratique est de viser l'absence de pratique, de qualités, de points de vue, et de cultiver seulement la pensée de la suprême et parfaite illumination, c'est cela la sortie du monde.

(Pour la méditation) : Ne s'en tenir ni au contrôle de la pensée, ni à la licence de la pensée, ne s'en tenir à aucun de ces deux extrêmes. Ne pas sortir du recueillement d'arrêt, mais le manifester dans les attitudes ordinaires, en manifestant tous les caractères d'un profane, voilà comment méditer. Faire en sorte que la pensée ne s'arrête pas intérieurement et ne se répande extérieurement, ne pas détruire les passions qui sont transitoires, mais s'introduire dans le nirvana, voilà comment méditer.

(Ce qui fait dire à son commentateur Lamotte) : La véritable méditation prônée par Vimalakirti, c'est la méditation sans contenu, le recueillement d'arrêt de la conscience et de la sensation, qui constitue le nirvana sur terre mais qui ne doit pas empêcher d'agir dans cette vie. Cette méditation sans contenu et sans objet est déjà présente dans un ancien texte du Bouddha, dans le Hinayana : « Hommage à toi, car nous ne savons sur quoi tu médites .. »



TEXTES CHAN
de la tradition chinoise

Le CHAN CHINOIS

L'hindouisme répondit à l'essor du Grand Véhicule par des cultes *bkhakti* de dévotion, ainsi que par une métaphysique *Védanta* réinterprétant la Vacuité de Nagarjuna dans les cadres de l'Absolu Atman/Brahman.

Avant de disparaître définitivement d'Inde vers le VIII^e, chassé par les invasions musulmanes, le bouddhisme se répandit en Chine par les routes marchandes de la Soie de l'Est, et par la mer au Sud en venant du Sri Lanka.

Il s'y développe en devenant le Chan (*Chanya*, du sanskrit *dhyana*, méditer), en se teintant de taoïsme et des propos du philosophe Tchouang Tseu. Le Chan vise un éveil direct, de manière gradualiste (écoles du Nord), ou par une illumination subite (écoles du Sud).

Leurs pratiques, radicales, s'appuient sur un même fond :

**L'inutilité de vouloir arrêter ou catégoriser les pensées.*

**Le retour à une pensée fluide et à la spontanéité de la vie* (cf le taoïsme), instant par instant, ce qu'on appelle une non-pensée ou absence de pensée rationnelle ou intellectuelle.

**Un retournement des pensées courantes* : on coupe leur mouvement intentionnel vers l'extérieur, leur charge émotionnelle naissante, le sens qu'on y projette, pour les ramener en soi, à leur source vive et énergétique éphémère

**On habite cette non-demeure, ce fond-non fond originel*, en retrouvant ainsi son tréfonds inconscient, qui se révèle par une «révolution du support» passant en pleine lumière, être la présence pure de l'éveil (ou sur-conscience), déjà là.

**On l'interprète de multiples manières* : *tathata* (ce qui est ainsi) pour garder l'inconnaissance ; état, nature ou embryon d'éveil ou de bouddha, présent en chacun.



L'ironie lapidaire de Bodhidharma , V^o

Si le bouddhisme s'est probablement répandu en Chine par l'intermédiaire des commerçants et des moines de la route de la Soie, la légende considère que le Chan y a été apporté par Bodhidharma, son fondateur mythique et 1^o Patriarche.

Ce moine bouddhiste persan y serait arrivé au V^o siècle, son origine étrangère expliquant peut-être qu'on le représente de façon peu avenante, hirsute, l'air sauvage.

Il aurait amené avec lui le texte cinghalais du Lankavatara sutra qui invite à calmer et à purifier son esprit, en dépassant toutes les dualités et prenant conscience de l'inutilité du langage. Cet ouvrage sera largement diffusé dans les écoles Chan. On sait peu de choses de sa vie, si ce n'est qu'il tenta en vain de convertir l'Empereur, à qui il répondait de manière abrupte et fort peu diplomate comme en témoignent les deux textes choisis. Il se retira alors selon la légende pour méditer plusieurs années, simplement assis face au mur de sa grotte, ce qui serait l'origine de la posture zazen qui se réclame de lui.

Les extraits qui lui sont attribués témoignent de la manière abrupte avec laquelle il espère déclencher l'éveil chez son interlocuteur, et rappellent l'ironie socratique.

Même si ses réponses sont lapidaires, elles recèlent dans les deux fragments proposés des enseignements profonds :

**Il n'y a pas de bénéfice à attendre de la voie ou de la vertu, rien à chercher : tout est déjà là, si on ne saisit rien !*

**Pas de moi : on ne peut se définir soi-même, ni rien.*

**L'aveu de docte ignorance (je ne sais pas) est préférable à une réponse conventionnelle toute faite.*

Textes Bodhidharma

- Quels mérites me suis-je acquis en répandant la Bonne Loi? demanda l'empereur Wu, grand protecteur du bouddhisme.
- .- Pas le plus léger, répondit Bodhidharma.
- Quel est alors le premier principe de la Doctrine sacrée ?
- Aucun : il n'y a rien de sacré.
- Alors, qui donc êtes-vous pour vous présenter ainsi devant nous ?
- Je ne sais pas !

x

Ce jour-là, il neige à gros flocons. Bodhidharma est assis comme à son habitude, en silence, face au mur de sa grotte.

Son disciple Eka reste debout à l'extérieur dans la neige, mais Bourru-Dharma (comme on le surnomme) ne dit pas un mot.

Finalement le jeune homme se saisit de son épée, coupe son bras et l'offre au maître indien en l'implorant :

- Mon esprit n'est pas encore pacifié, je vous en prie, maître, pacifiez-le.
- Amène-moi ton esprit et je le pacifierai, répond tout de go Bodhidharma.
- Je cherche l'esprit, mais je ne peux le saisir.
- Alors, le voilà pacifié !

La non dualité d'évitement de Sosan, VI°

Sosan, en chinois Seng ts'an, est le troisième Patriarche Chan. Il vécut au VI°, dans une époque agitée où le Chan est encore peu pratiqué, surtout par des moines errant.

Selon la légende, il rencontra le deuxième patriarche Eka alors qu'il avait la lèpre. Après le métèque, le Chan nous propose un lépreux ! Eka lui demande: Tu as la lèpre. Que veux-tu bien de moi ? »

Sosan lui répond : « Même si mon corps est malade, mon esprit n'est pas différent de ton esprit .»

Il devient son disciple. Il atteindra l'éveil lorsque, demandant à Sosan de le purifier de ses pêchés, vu sa maladie mortelle, ce dernier lui demande de les lui amener pour les purifier

« C'est impossible ! »

« Dans ce cas, tu es déjà purifié »

Nommé par lui 3° Patriarche, il vivra 24 ans d'errance, se cachant souvent pour échapper aux poursuites contre le Chan naissant. Il mourra en 607, méditant sous un arbre.

Le Shin Jin Min, Voie de l'attention, ou Foi en l'esprit-cœur (le même mot désigne les deux), indique ce qu'il faut éviter pour échapper à la dualité. Il empreinte une logique d'évitement proche des Sceptiques grecs (ne pas... ne pas) :

**ne pas chercher la vérité comme externe à soi, mais revenir à la source de la vie, au mystère du moment présent.*

**sortir de la dualité sujet/objet, observateur/observé.*

**ne pas choisir entre le oui et le non, le pour et le contre.*

**s'abstenir de tout jugement, de tout choix.*

**ne pas fixer les pensées : ni les stopper, ni les repousser.*

Sosan, l'esprit-coeur, fin VI°

La grande Voie n'est pas difficile, il suffit d'éviter de choisir. Si vous êtes libre de la haine et de l'amour, elle apparaît en toute clarté. La lutte entre le pour et le contre, voilà la maladie du cœur ! Ne discernant pas le sens profond des choses, vous vous épuisez en vain à pacifier votre esprit...

Ne pourchassez pas le monde des phénomènes soumis à la causalité, ne vous perdez pas non plus dans un vide de phénomènes !...

Inutile de chercher la vérité, abandonnez seulement les vues fausses.

Lorsque nos pensées sont fixées, nous tournons le dos à la vérité nous nous embrouillons et sombrons dans le malaise.

Quand vous ne les repousserez plus,
Alors vous atteindrez l'illumination.

Ne vous attachez pas aux vues duelles, ne les suivez pas.
S'il y a la moindre trace de oui ou de non,
L'esprit se perd dans un dédale de complexités.

Fatiguer l'esprit n'est pas sain.

À quoi sert donc de prendre parti?

Si vous désirez emprunter le véhicule unique,
Ne haïssez pas les six objets des sens.

Si vous ne haïssez pas les six objets des sens,
Vous devenez un avec l'éveil parfait.

Le sage est non actif,
Le fou s'entrave lui-même.

Si une chose ne nous trouble pas, elle est comme inexistante
Le sujet disparaît à la suite de l'objet,
L'objet s'évanouit avec le sujet.

Si vous désirez savoir ce que sont ces deux entités,
Sachez qu'à l'origine elles sont vides de substance.

Si l'esprit demeure dans la paix du non-deux,
Cette dualité disparaît.

Des rêves, des fantômes

Des Feurs de vacuité

Pourquoi se donner la peine de les saisir ?

Lâchez prise et la Voie s'exprime spontanément

L'essence ne s'en va ni ne demeure.

Revenir à la racine, c'est retrouver le sens.

Courir après les apparences, c'est s'éloigner de la Source

Perfection du vaste espace, il ne manque rien à la Voie,
il n'y a rien de superflu.

Écoutez la nature des choses et vous serez en accord avec la
Voie, libre et délivré de tout tourment...

En nous donnant au mystère des choses en leur réalité unique,
nous oublions le monde de la causalité.

Lorsque toutes les choses sont considérées avec équanimité,
elles retournent à leur nature originelle.

Tout est vide, rayonnant et lumineux par soi-même...

L'Incomparable n'est pas mesurable par la pensée :
la Connaissance est insondable.

Dans la Réalité telle qu'elle est, il n'y a ni autrui ni soi-même.

Si vous désirez vous y accorder, une seule parole possible :
non-deux !

Dans la non-dualité, toutes choses sont identiques,
il n'est rien qui ne soit en elle.

Un instant est semblable à des milliers d'années.

Ni présent ni absent

et cependant partout devant vos yeux.



La fluidité sans pensée de Houei Neg, VII°

Houei Neg, moine analphabète, sera le 6° Patriarche, le Chan aimant décidément mettre en avant des marginaux qui sont, par là même, des bons révélateurs de la sagesse ! Ses parents morts, pauvre, illettré, il est ramasseur de bois. Il se fait accepter comme pileur de riz par le 5° Patriarche Hongren qui le rabroue en lui disant que des Cantonnaires du Sud comme lui ne peuvent avoir la nature de Bouddha. Impertinent, Il lui répond que la nature de Bouddha n'a que faire de la distinction entre Nord et Sud.

Hongren annonçant que son successeur sera celui qui écrira le poème le plus juste sur l'éveil, son meilleur disciple écrit un poème gradualiste qui invite à nettoyer sans relâche le miroir de son esprit : : «Le corps est l'arbre du Boddhi, le cœur-esprit est le support du miroir, à chaque instant il faut nettoyer ce dernier, afin qu'aucune poussière n'y adhère .»

Illettré, il demande une nuit à un moine d'écrire sur le mur sa réponse : «Il n'y a pas d'arbre de la Bodhi, pas de support de miroir étant donné qu'au fond rien n'existe, où voulez-vous qu'adhèrent des poussières ? » Hongren le nomme en secret 6° Patriarche et lui demande de partir dans le Sud pour éviter des remous. Il y fonde l'école subitiste du Sud.

Le **Sutra de l'éveil, ou de l'estrade** d'où il enseignait, prône :

**L'inutilité des rituels et des recherches intellectuelles*

**Le «sans pensée» : ne se fixer sur rien, laisser à l'esprit sa fluidité pour épouser la souplesse de la vie à chaque instant.*

**L'éveil instantané par le cœur infini, à chaque moment.*

**Le retour à la simplicité et «idiotie» du réel, dirait Rosset.*

Houei-Neg, sutra de l'estrade (éveil), VII°

Ceux qui s'exercent à la pratique prétendent chercher le Buddha. Où pensent-ils le trouver ? Si vous ne le cherchez en vous-mêmes, quand bien même vous feriez des efforts surhumains, vous ne le rencontreriez jamais.

Notre méthode fait du sans pensée son principe, du sans apparence son corps, et du sans fixation son fondement...

Celui qui s'exerce au sans pensée ne pense pas alors même qu'il pense. Les pensées se suivent sans cesse, elles s'enchaînent sans jamais s'arrêter. Mais si, un seul instant, cette chaîne se brise, aucune pensée ne peut plus se fixer sur le moindre phénomène. La pensée qui, d'instant en instant, ne s'arrête sur le moindre phénomène, est libre de tout lien. Voilà comment en ne faisant fond sur rien, nous fondons notre méthode.

Ne pas souiller les objets, voilà le sans pensée. Se détacher des objets dans sa propre pensée, sans produire d'autres pensées sur les phénomènes, c'est, sans le moindre jugement, abolir la pensée. Pratiquants, n'éteignez plus les choses ni votre mental : voilà bien la méprise qui vous empêche de vous voir vous-mêmes. Ainsi le sans pensée est-il notre principe....

Dès qu'il n'y a plus de pensées, on ne peut non plus poser le sans pensée.

Sans : C'est le détachement des pensées dualistes.

Pensée : C'est la pensée de notre essence originare, la simplicité du réel. Vouloir l'examiner dans sa pureté, est une idée fallacieuse masquant la simplicité du réel, puisque nous sommes d'emblée purs. L'évidence du réel, pureté, est le vrai bouddha...

La méditation assise n'a par principe pas recours à l'esprit, ni à la pureté, et il n'y est pas question d'immobilité. L'esprit produit des illusions quasi hallucinatoires, il ne s'y trouve rien à examiner.

Qu'est donc la méditation assise ? Rien ne fait obstacle : quand, à l'extérieur, aucun concept ne vient s'ajouter aux objets, on parle d'être assis.

Lorsqu'à l'intérieur, on voit son essence originelle sans la moindre confusion, on parle de méditation.

Que désignent alors la concentration et le recueillement ? La concentration, c'est le détachement des objets extérieurs, et le recueillement c'est l'absence de confusion à l'intérieur.

Voilà bien l'essence de la simplicité du réel. Contempler tous les phénomènes à la lumière de la connaissance sans en adopter aucun ni le rejeter, c'est la voie en laquelle, en voyant l'essence, on devient bouddha. Sans impureté, pas de pureté incarnée. Il suffit, dans cet état naturel, de se détacher des désirs, pour l'instant suivant voir l'essence : tel est le réel. »

Il existe quatre-vingt quatre mille passions. En l'absence de passion, la connaissance *prajna* demeure et jamais ne s'écarte de notre état naturel : il n'y a plus ni pensées, ni souvenirs, ni croyances, ni illusions trompeuses.

Seuls ceux qui ont réalisé leur nature propre, se référant sans cesse à la sagesse innée et détachée de tout concept, ont toute liberté d'aller et venir. Ils agissent spontanément de manière appropriée quelles que soient les circonstances. La nature propre est subite ; pratique et réalisation sont immédiates.



La vacuité apaisée de chaque instant : Fa-Jong, VII^o-VIII^o

Fa Jong naît dans une famille noble contrairement aux auteurs précédents. On l'élève dans le confucianisme. Il renonce à se marier à une fille de grande famille comme prévu et devient moine bouddhiste en 602. Il passe d'un monastère à l'autre quand ils sont persécutés, et se retire dans une hutte où il enseigne avant de mourir en 656.

L'école de Nieou-Téou (lieu où il enseigne) qu'il fonde a un grand essor au VIII^o, avec cinq successeurs avant de disparaître à l'interdiction du bouddhisme en 845. Elle fait la jonction entre le Chan et le Madhyamaka de Nagarjuna.

Outre le Sin-Ming sur l'esprit-cœur, il commence son traité ***L'extinction de la contemplation (ou de la méditation)*** par le silence de la Grande Voie, et le finit par le soupir de l'éveil. Il livre sa vision et sa pratique entre les deux :

**Tout ce qui arrive est comme dans un rêve: une illusion vide qui fait croire qu'on est ou n'est pas, créant amour et haine.*

**Les pensées et émotions illusoire ne sont pas à combattre mais à voir comme des manifestations vides de l'esprit.*

**Plutôt que suivre le fil de la vie, il faut apaiser l'esprit, s'ensevelir soi-même, en oubliant les émotions et pensées*

**Ce silence de la vacuité et du non esprit (wou-sin) est absence de toute notion, pas un néant opposé à l'être.*

**Il s'atteint dans l'ainsité de chaque instant qui est juste ainsi (tathata), sans besoin de passer d'un instant à l'autre, dans le « maintenant » d'un instant apaisé, ouvert, infini*

**Méditation et contemplation sont donc à éteindre à leur tour, dernières ombres sur l'infini de l'éveil.*

Fa-Jong, VII°-VIII°

Le monde est comme un rêve. Qui naît, qui meurt ?

La grande voie est un espace vide et illimité

Où n'existent ni les réflexions ni l'anxiété.

Il vous suffit de vous conformer à l'esprit tel qu'il est :

Ne contemplez (méditez) pas, ne purifiez pas l'esprit.

Ne laissez pas s'élever haine, avidité, mélancolie ou anxiété.

Ne les éliminez pas (voyez les comme illusions sans ego).

Soyez le Naturel illimité et sans obstacle

Libre d'aller dans la direction que vous voulez.

En marche, immobile, assis ou couché,

Dans tout ce qui vous arrive, il s'agit toujours

De l'activité merveilleuse du Bouddha, la bouddhété.

Puisqu'il n'est pas utile de contempler (méditer)

Quand un état d'esprit s'élève, comment y faire face ?

Il vous suffit de suivre l'esprit tel qu'il est,

Sans chercher à faire face aux états d'esprit.

C'est ce qu'on appelle la demeure permanente, doctrine subite.

L'esprit ne court pas après la cause, il redevient simplement

Tel qu'il est avant l'apparition, sans complication ni surimposition

Lorsque formes et esprit ne sont pas créés

La vacuité resplendit, libre de toute pensée (wou-nien, non pensée)

Ne résidez pas dans l'extrême de la vacuité,

Mais illuminez l'inexistence au sein de l'existence.

On parle de voie du milieu quand on ne s'agrippe

Ni à la vacuité, ni à l'existence.

Inexprimable par des mots, cette voie consiste en l'apaisement dans lequel il n'y a rien à apaiser

L'extinction de la contemplation (méditation)

La grande voie, Vide profond, immensité silencieuse,
Echappe à la connaissance, est inexprimable par les paroles.
Qu'est-ce que l'esprit ? L'apaisement de l'esprit ?
Vous n'avez nul besoin de poser l'esprit
Encore moins de la contraindre à s'apaiser.
En cela consiste l'apaisement.

Considérer que les êtes vivants ont un esprit
C'est voir les choses à l'envers.
C'est uniquement parce qu'un esprit est posé
Au sein du vide d'esprit (*wou-sin*), qu'on a des pensées fausses.
Penser, c'est donner existence à l'esprit, tourner le dos à la voie.
Si l'on en pense pas (*wou-nien*), on est sans esprit (*wou-sin*)

Pourquoi dit-on que le sage ne voit, n'entend, ne connaît pas ?
Ca ne veut pas dire qu'il n'a pas de perception ordinaire, mais
qu'il ne s'accroche pas aux notions d'existence ou inexistence.
Il est dégagé de toute différenciation, n'engendre pas de pensée
à l'endroit des différentes choses.
Bien qu'il y ait une connaissance, il n'y a pas d'ego

Il n'y a en réalité personne qui agisse
La nature absolue des choses (*dharmadatu*) est la spontanéité

Qu'est-ce qu'un énoncé erroné ?
Quand il y a l'intention de dire quelque chose.
Pas de vérité à comprendre, ne cherchez pas à comprendre
Contemplez vous-même votre question
Et vous pourrez connaître la réponse



La simplicité au quotidien de Ling Yu, VIII°-IX°

Ling-yu (japonais Isan Reiyu), 771-853, naît , sous les Tang. Il rencontre son maître à l'âge de vingt-deux ans, et sert comme cuisinier dans son monastère pendant vingt ans.

Son maître, cherchant le chef de son nouveau monastère, demanda qui pouvait dire ce qu'était ce vase de fleurs posé par terre devant lui, sans dire son nom ? Face au silence, il donne un indice : « Personne ne peut dire que c'est une chaussure en bois .» Ling-Yu se lève alors et donne un coup de pied au vase. Il est choisi.

Il se construit une hutte où il passe huit ans seul avant d'être rejoint par des disciples, dont Kyosan qui sera, avec Isan, l'un des fondateurs du zen. Il mourra en 853, en posture de méditation zazen.

Dans *L'esprit de la Voie*, il prône une Voie simple, anti intellectuelle, d'où tout artifice même méditatif est exclu :

**La voie est dans les actes quotidiens, pas dans des recherches intellectuelles ou des méditations contrôlées.*

**Il suffit de laisser la vie s'écouler, sans y projeter nos jugements, émotions ou habitudes de pensée, en retrouvant son rythme naturel, comme dans le Tao : c'est l'activité suprême, qu'on médite ou non.*

**Il n'y a pas de différence entre l'éveil et la vie courante* l'esprit y est le même ; pas plus de différence entre le sage et l'homme ordinaire, la vie quotidienne.

**Comme le dit un adage zen:* « Avant l'illumination, la montagne est une montagne. Pendant l'illumination, elle n'est plus une montagne. Après l'illumination, elle redevient une montagne. »

L'esprit de la Voie (VIII°-IX°)

L'esprit de l'homme de la voie est simple et direct, sans faux-semblant. Il ne trompe pas et ne se fait pas d'illusion. Tout ce qu'il voit et entend à chaque heure du jour n'est que les choses ordinaires de la vie, les gestes quotidiens. Rien n'est déformé.

Il n'est pas nécessaire de vivre à l'écart en se mettant un bandeau sur les yeux ou de se boucher les oreilles pour éviter les souillures.

Il suffit de ne pas se laisser attacher par les choses et les émotions. Si l'on ne se laisse pas polluer par les vues perverses, les idées reçues, les habitudes de pensée, l'esprit devient clair et limpide comme un ruisseau en automne. Pur et tranquille, il coule en toute liberté. C'est ainsi que l'on devient un homme de la voie. On l'appelle aussi un homme sans affaires.

Après l'éveil, on est exactement comme avant. On est simplement délivré des illusions. Pas de différence entre l'esprit du sage et de l'homme ordinaire, parce que l'esprit de l'un et de l'autre est en soi parfait et complet. Maintenant que tu as obtenu l'esprit d'éveil, fais en sorte de bien le garder.

Tout d'un coup, les poussières qui m'égaraiement ont disparu.

Plus rien ne me reste à faire ou contrôler !

Le mouvement de mon corps est celui du corps éternel

Fini le désespoir !

Aucune trace de dualité

Dans cette posture digne affranchie des sons et des formes

Tous ceux qui dans le monde ont atteint la voie

Nomment cela l'activité suprême ! »

L'esprit déstabilisateur de Lin Tsi, IX°

Lin Tsi , l'un des derniers patriarches Chan, vit au IX° et meurt en 866. Il renoue avec l'aspect radical de de Houei-Neng, avec son esprit anti-intellectuel, ce qui est aussi une manière de ne pas prêter le flanc aux critiques des autorités chinoises voulant chasser les doctrines étrangères. Son enseignement est *ad hominem*, comme celui de Socrate.

Les entretiens de Lin-Tsi visent l'éveil par tous les moyens, en déstabilisant les habitudes de l'esprit rationnel :

**Il reprend à Nagarjuna son usage radical du tétralemne*, cette logique à 4 positions de vérité qui dénonce toute affirmation A, son opposé B ou nonA, l'union des deux A et B, mais aussi leur négation ni A, ni B : la réalité est au-delà, ou en deçà, de ces constructions du langage.

**Il remplace les démonstrations par des ellipses* qui laissent le soin à l'auditeur de retrouver le lien manquant.

**Les conclusions sont implicites*, à tirer soi-même.

**La discussion intègre des digressions, des pas de côté*, avant de revenir « au cœur de la cible .» Ce sont des *k'oan*, destinés à laisser surgir l' « homme vrai », non dénaturé.

**Il utilise une « maïeutique à la torpille »* comme la nomme Paul Demieville, encore plus radicale que la maïeutique socratique à base d'ironie, pour retrouver « l'homme vrai .»

**Ses enseignements incluent cris, éruptions, coups de bâton*, comportements soudains et inattendus destinés à provoquer une trouée du réel, un éclair d'éveil.

** Il appelle cet enseignement « agir de tout son corps »*, de toute sa personne, ce qui ne manque pas d'impressionner ses auditeurs, et de donner de lui une image fantasque, à l'origine des lignées de « sages-fous » qui suivront.

Le tétralemmes et la logique aporétique de Lin Tsi, IX°

(En italique les « clefs » proposées par Paul Demiéville)

On peut supprimer l'homme sans supprimer l'objet. La chaleur du soleil fait naître sur le sol un tapis de satin ; les cheveux pendant du petit enfant sont blancs comme fil de soie.

L'homme représente le sujet, le monde extérieur l'objet. Gommer l'homme sans l'objet, c'est se perdre dans la nature, ses fleurs irréelles, comme les cheveux blancs du nourrisson.

Supprimer l'objet sans supprimer l'homme. Les ordres du roi s'exécutent. Pour le général des frontières, pas de fumée, pas de feu.

Gommer le monde mais non l'homme, c'est la position idéaliste : tout n'est que pensée, quiétude, on ne voit plus la fumée des ennemis, juste l'ordre du roi. Paix trompeuse !

On peut supprimer à la fois l'homme et l'objet. Les préfectures (lointaines) de Ping et de Feng restent seules, sans nouvelle.

Le gommage de toute pensée et de toute perception du monde prive de toute perception, mais aussi de tout contact avec le centre.

On ne peut supprimer ni l'homme ni l'objet. Le roi monte dans son palais plein de pierres précieuses, et les vieillards chantent.

C'est le retour à la réalité, au réalisme enrichi par l'éveil : le sage est un roi qui voit le réel transfiguré. Il écoute le chant de ses sujets et des Anciens.

Le maître dit : « Dans votre corps et votre cœur, il y a un « homme vrai » sans situation, qui constamment entre et sort par les portes et par les orifices de votre visage. Qu'en pensez-vous ? »

Un moine demande qu'est-ce que « l'homme vrai » ?

Le maître descend de sa chaire, l'empoigne et lui dit :

« Dis le toi-même, dis-le ! »

Le moine hésite.

Le Maître le lâche, et lui dit :

« L'homme vrai, c'est je ne sais n'importe quel bout de bois qui sert à s'essuyer le cul

(Après être allé aux toilettes, c'est l'usage indien et chinois courant, en l'absence de papier toilette).

Quand je dis qu'il n'y a pas de vérité hors de vous, vous concluez qu'il faut la chercher en vous, et vous vous asseyez pour méditer dans la quiétude.

Quelle erreur ! Ni l'immobilité ni le mouvement n'ont d'être en soi !

Croyez-vous saisir l'homme vrai dans l'immobilité ? Il bouge. Dans le mouvement ? il est (ou devient) immobile.

Il est libre d'immobilité et de mouvement, il vit comme le poisson dans l'eau.

Plus on le cherche, moins on le trouve. Ne le cherchez pas : il est sous vos yeux.

Ayez confiance en vous-même, ne vous fatiguez pas en effort (inutile).

TEXTES TIBETAINS
Tradition tibétaine et Dzogchen

Le bouddhisme tibétain

Après s'être diffusé en Chine dans les premiers siècles de notre ère, le bouddhisme se développe au VII° au Tibet sous le roi Songsen Tampo qui, tout en défendant le chamanisme et le culte animiste Bön local, marie sa fille à l'empereur chinois pour préserver une paix fragile.

Le bouddhisme tibétain prend sa forme spécifique au VIII° avec la venue du mythique Padmasambhava. Présenté comme l'incarnation du Bouddha détenteur d'une connaissance ésotérique, il naît au VIII° au Pakistan, d'où il est chassé par le roi. Il aurait mené une vie d'ascète, avant de transmettre son enseignement d'abord au Tibet où on le roi l'appelle pour chasser ses ennemis, puis au Bhoutan, enfin au Sikkim au IX°. Ce bouddhisme se développera par la suite au Népal, au Ladakh, Sikkim et en Mongolie.

La première école des *Nyingmapas au bonnet rouge* allie la méditation à l'ésotérisme, au chamanisme Bön et à une «folle sagesse» qu'on retrouvera dans le Dzogchen, le plus proche du Chan, lequel y est aussi présent mais discret.

Le pays se divise au X° en de nombreux royaumes théocratiques et écoles concurrentes s'inspirant souvent d'enseignements venus d'Inde, qui se font la guerre.

Au XI° vient une seconde vague influencée par l'Inde tantrique avec les *Sakyapa ascétiques au bonnet blanc* et les *Kagyupa au bonnet noir* de Milarepa, de tradition orale.

Au XIV° c'est le tour des *Gelugpa au bonnet jaune* du Dalai lama, qui revalorisent l'étude de textes.

L'histoire du Tibet est ensuite chaotique, pleine de conflits exacerbés par les Mongols au XIII°, par les Chinois au XVIII°, les Occidentaux au XX°, avant la mainmise des communistes en 1949, l'invasion de 1951, l'exil et l'essor en Occident.



Textes de transition et écoles Chan au Tibet

Les célèbres manuscrits de Dunhuang (Touen Houan) sont des textes uniques du VI^e au XI^e siècle sur le bouddhisme ancien, le taoïsme, le nestorianisme et manichéisme. Ils ont été découverts en 1900 par un moine qui les vend entre autres à Pelliot qui les numérote soigneusement.

Le manuscrit 117 est un court Traité de méditation dhyana du IX^e qui a l'avantage de faire le lien entre le Chan dépouillé et le bouddhisme tibétain.

Ce nouveau courant du bouddhisme tibétain, lié aux cultes chamaniques Bön des esprits locaux, insistera sur l'idée d'incarnation, ajoutera des aspects miraculeux, poétiques et des prodiges surnaturels, avec des techniques de canalisation des énergies, de transformation du négatif en positif, des répétitions de sons ou mantras, des visualisations et mantras symbolique. Les principaux éléments Chan qu'on retrouve dans ce manuscrit sont :

**L'accent mis sur la primauté de l'expérience intérieure et*

**L'aspect vide des dharmas ou phénomènes.*

**Leur aspect par là même pacifié, éteint, non duel, parfaitement équivalent entre eux, permettant de transformer facilement le négatif en positif.*

**L'effacement du temps, sa résorption dans l'instant, lieu d'où surgit la pensée libérée du passé et du futur.*

**L'introduction d'aspects plus ésotériques et tibétains.*

Parmi les écoles Chan au Tibet, celle de Wou-Chou, du 8^e :

**Il intériorise les pratiques tantriques, mandalas & rituels.*

**Il résorbe les 3 négations de son maître Wou-Siang : non souvenir, non pensée, non oubli (wou-sin, wou nien, wou-wang) dans la non pensée, qui devient non discrimination (wou-fen-pie), provoquant un éveil immédiat.*

Manuscrit 117 reprenant la vision Chan, IX°

Le Grand Véhicule, c'est savoir que tous les éléments (dharmas) et les hommes sont dépourvus de soi, et qu'étant tous vacuité, ils sont exempts de caractéristiques.

Puisqu'ils sont exempts de caractéristiques, il n'y a rien à désirer. Puisqu'il n'y a rien à désirer, il n'y a rien à accepter, et donc rien à refuser non plus. Les dharmas ne tirant leur origine de nulle part, ne vont nulle part non plus. Comme ils sont égaux, la passion devient absence de désir, la haine amour, et l'ignorance sagesse.

Les êtres vivants ayant compris pleinement toutes les activités du monde, toutes les agitations causées par la conscience discursive s'apaisent d'eux-mêmes. Nous-mêmes et tous les êtres vivants nous réalisons l'éveil suprême (bodhi), au-delà des naissances et des morts.

Aucune de leurs pensées n'est agitée, et comme toutes les consciences sont apaisées, ils rejettent les extrêmes d'existence ou non existence. Quand la pensée naît, ils ne suivent plus leurs perceptions, ils ne pensent plus en terme de pensée discursive. Si par hasard une pensée surgit, il ne faut pas la laisser aller dans le trouble, ni être attaché à la saveur agréable, ni la rejeter.

La pensée des trois temps naît alors toujours indivise : le présent est pareil à un éclair, autrefois il n'existait pas. Le futur est pareil à une nuée. Ce qui apparaît étant appelé à disparaître, n'existe pas. Le présent n'existe pas. (Si les trois temps sont ainsi perçus de façon indivise, c'est que la pensée libérée du passé et du futur surgit hors du temps, donc dans l'instant).

Il en est ainsi du lait caillé l'été ; bien que blanc et aigre, à l'automne il ne ressemble plus du tout au lait caillé de jadis.

(...) Si l'on peut s'établir dans l'inconcevable, c'est l'entrée immédiate, la voie courte, la porte secrète de la délivrance.

Ecole Chan Wou Tchou au Tibet (en tibétain), VIII°,

Tous les événements *dharma*s sont dénués de caractéristiques. Ayant fabriqué un mandala au moyen de la pensée correcte, fait brûler l'encens au moyen du feu de l'absence de caractéristique, ayant regretté le manque d'objet rituel correspondant au sans obstacle, on réalise la discipline du « sans pensée » et la concentration profonde *samadhi* du « rien à entretenir ». Ainsi on réalise la non dualité dans la connaissance profonde, et l'on ne décore plus le mandala avec des moyens ordinaires. Si la pensée (discursive) cherche la pensée (originelle) au moyen de la pensée (discursive), elle ne trouvera pas la pensée (originelle). Se laisser absorber par la production de pensées, voilà la souillure des êtres.

L'absence de pensée, c'est la concentration supérieure ; la non production de pensées illusoire, c'est la sagesse ; le « sans pensée » c'est la conduite.

Tous les êtres sont dès l'origine parfaitement purs et parfaitement achevés. Il n'y a rien à rajouter, rien à retrancher. Les êtres qui ont des pensées, expliquent le sans-pensée comme une simple dénomination, alors que ceux qui sont sans pensée (discursive) ne sont même pas établis dans le sans-pensée.

La terre d'apaisement n'est même pas inactivité. S'il y a émission de pensées, elles sont pareilles à des vagues ; s'il n'y en a pas, c'est la perfection.

S'appuyer sur l'apaisement, c'est l'immobilité du nirvana. Au contraire, si on ne se laisse même pas absorber par la production de pensées, on ne s'appuie même pas sur l'apaisement. On n'entre même pas en concentration profonde, ni en méditation. Il n'y a pas de production. Pas d'activité. La pensée n'est ni obtenue ni perdue, il n'y a ni objet ni souillure. On n'est établi ni dans la logique, ni dans les caractéristiques.



Le poète mystique Milarepa, XI-XII^o

Milarepa, né en 1052 et mort en 1135, serait issu d'une famille de chamanes sorciers célèbres du Nord Tibet. Son grand père perdit tous ses biens aux dés. Son père reconstitua sa fortune grâce à ses exorcismes. Après sa mort, les biens qui devaient revenir à Milarepa furent gardés par son oncle et sa tante, qui maltraitèrent sa mère et sa sœur transformées en domestiques. Pour les venger, Milarepa apprit la magie noire Bön, et fit écrouler leur maison, tuant trente cinq personnes.

Plein de remords, il perd le sommeil, la faim et le goût de vivre, trouve un maître Kagyupa, Marpa qui est très dur avec lui, au point qu'il songe à se tuer. Ayant ainsi expié, Marpa lui livre enfin son enseignement et l'envoie seul faire une retraite de yogi dans une grotte. Il y vivra des années d'ascèse, ne mangeant que des orties, -d'où la couleur verte de son corps sur les peintures. Il connaît l'éveil quand, comme Bouddha, il se nourrit à nouveau normalement.

Il enseigne sous forme poétique et autobiographique, ce qui constituera Les Cent mille chants de Milarepa. Empoisonné à 84 ans par un lama jaloux, il devient chef de plusieurs lignées de disciples laïcs et de moines, mais aussi des saltimbanques et artistes.

C'est le premier ouvrage écrit à la première personne. Il livre ses enseignements à ses disciples en témoignant à partir de son expérience vécue, avec de très beaux poèmes entrecoupés de dialogues et descriptions variées. Le texte qu'on connaît serait en fait une biographie écrite au XV^e par un autre « yogi fou » Kagyupa du XV, Tsang Nyon Heruka.

Méditation du poète mystique Milarepa (XI^o-XII^o)

Il n'est pas de libération possible
dans la méditation volontariste (imbécile)
qui rassasie comme avec des mets empoisonnés.

L'émancipation monte de l'intérieur de soi...
Marpa m'a révélé que tous les faits sont conscience pure.
Maintenant j'essaye de le mettre en pratique
En établissant que la conscience pure
Est luminosité vide...

Quand je médite la suprême attitude,
Je reste sans effort au faite de la vraie nature des choses.
Détendu, je m'établis dans une sphère sans agitation,
Dans la clarté de l'ouverture d'être.

Ainsi établi en la nature de l'esprit, sans trouver d'obstacles,
la compréhension décisive paraît.

Sans effort, la clairvoyance accomplit toutes tâches.

Les illusions devenues sagesse ultime, quelle joie !
J'ai interrompu le va-et-vient de l'intellect,
J'en suis heureux...

Moi le yogi Milarépa, je suis heureux
Des méditations lumineuses et du Vide de l'esprit.
Je suis bienheureux des myriades de conceptions,
Et plus heureux encore de tous les hauts et de tous les bas.

Je suis un yogi qui chante d'allégresse
Et ne souhaite pas d'autre joie !

Drugpa Kunlegs le fou-sage scandaleux, XV^o-XVI^o

Brug-pa Kun-legs, ou Drukpa Kunley, 1455–1529, est un moine Kagyupa, élevé dans la tradition tibétaine Mahamudra du « Grand sceau .» Ce sceau est celui du Vide et de la vision d'éveil imprimés simultanément sur chaque phénomène, « grand » car au-delà de tout langage.

Il introduit au Bhoutan la tradition tibétaine et la pratique des « sages-fous » qui rappellent les sages paradoxaux du Chan. Il se fait connaître par ses pratiques iconoclastes d'éveil, la sexualité étant pour lui comme dans le tantrisme une force de libération à canaliser pour combattre les démons et les obstacles, et atteindre enfin l'illumination.

Il montre l'exemple en amenant d'après la légende plus de 5000 femmes à l'éveil, combattant des démons avec son sexe dressé comme une massue. C'est l'origine de son culte très populaire au Bhoutan, où on le représente par un phallus ou par un lingam dans son temple. Les femmes y viennent en procession pour qu'il les rende fertiles. Il est réputé libertin, aimant le vin et l'alcool. Parmi ses autres pratiques scandaleuses d'origine tantrique, il urine sur des tantras, se montre nu, offre ses testicules à un lama.

La Vie de Drugpa Kunley, écrit à la première personne en 1966 par Geshey Chaphu, moine bhoutanais, relate sa vie, avec la poésie de Milerepa et la truculence de Rabelais.

**Il se moque des moines avides d'argent ou de pouvoir, incapables de comprendre les enseignements profonds.*

**Il chante la liberté de l'esprit vide et joyeux.*

**Il unifie toute pratique dans le Grand infini Vide, non dual*

**La méditation ne se fixe sur rien, les pensées s'apaisant et étant coupées dès que produites, ouvrant à l'intellect pur.*

Drugpa Kunlegs le fou-sage, XV°

Si l'on ignore la méditation faite de repos continu, à quoi peut mener une méditation obstruée de pensées ?

Ne crée pas le calme avec artifice, laisse-le être. Si l'on veut méditer, que ce soit comme s'il n'y avait pas de méditation.

Ne coupe pas la méditation en morceaux, laisse-la entière. La conque blanche de la méditation sans arrêt scintille au sein du grand lac sans objet de pensée, et domine la méditation imbécile fabriquée par soi-même.

Méditation sans pensée dans la contemplation infinie, nul doute qu'elle surgisse spontanément,

La méditation accomplie !

Quand il n'y a plus de quoi diriger sa méditation sur un point particulier, alors c'est la voie du Milieu.

Quand les pensées discursives sont spontanément apaisées, alors c'est la méthode d'apaisement.

Quand elles sont coupées dès qu'elles apparaissent, alors c'est la méthode de la coupure.

Quand la façon d'être transcende l'intellect, alors c'est le Grand Sceau Mahamudra (connaissance ésotérique sur la vraie nature de l'esprit, laquelle amène à l'illumination).

Il ne s'agit que de noms différents pour une seule et même chose.

Qu'elle vienne donc, la joie,

Qu'elle vienne à ceux qui ont réalisé samsâra-nirvâna en un seul et même goût !

Je ne parle pas du Fruit qu'on fabrique par l'effort, comme l bien.
Je parle du Fruit qu'on saisit éternellement formé de lui-même.
Relâche-toi donc spontanément, sans rien viser.

Faire effort, réussir est désormais inutile et cela me réjouit,
Je choisis de faire ce qui me passe par la tête.
A moi, actions, quelles que vous soyez !

Quand on n'a plus besoin de se croire quelqu'un, j'aime ça !
Quand tout ce qui arrive vous convient, ça me rend heureux.

Quand on a renoncé à tromper les êtres vivants, il n'y a plus
d'action, et pourtant tout se fait...

Quand on a arraché à la base l'espoir d'achever quelque chose,
Quel grand fruit ! Oh la la !

Mon coeur m'emporte là-bas, aux glaciers du Tise,
Mon coeur m'emporte par ici, aux cinq cents arrhats (ascètes).
Mais de quoi je ne puis m'éloigner, c'est l'infini du dhyana (la
contemplation).

Oh la la !

Dans le calme de la pensée, que j'en prends à mon aise !

Ainsi je chante en dansant.

Dansant ses pas, l'athlète danseur, danse la danse des trois
mondes. N'allant nulle part, il va partout.

Ne voyant rien, il voit tout.

Allant lentement, il court,

Franchissant d'un pas les multiples étages du monde.

En agissant, il trouve le non-agir, dont il oublie même la notion.

Le chant de joie est infini,

La force innée de la conscience, insouciante, à l'aise !

Dans l'espace du Sens, il n'y a rien à dire,

Et pourtant, tout ce qu'on dit en est issu !



Longchenpa et le Dzogchen de l'éveil, XIV°

Après les Kagyupa, Longchenpa réintroduit l'esprit Chan et la méditation libre chez les Nyingmapas, les « anciens ».

Né en 1308, mort en 1364, il rentre dans les ordres à 12 ans. A 24 ans, il fait une retraite de 8 mois dans l'obscurité complète, puis a un Maître Kumaradza avec qui il partage une vie de yogi errant pendant plusieurs années. Il en reçoit des enseignements secrets. Après une nouvelle retraite solitaire de 3 ans, il prend refuge dans un ermitage.

Il y compose 24 traités parmi lesquels une trilogie sur « l'essence la plus secrète » des enseignements et de la méditation profonde, une autre trilogie sur la quiétude, l'auto-libération, et ce qui dissipe les ténèbres. Il refonde ainsi le Dzogchen, « Grande plénitude ou complétude » qui privilégie l'auto-libération spontanée des passions, et non leur transformation comme dans le tantrisme tibétain.

Sa philosophie et sa pratique invitent à la non dualité :

**Etre présent et vigilant fait prendre conscience de la co-émergence du samsara et nirvana au sein de chaque instant*

**Il n'y a donc pas de différence entre samsara et nirvana.*

**L'esprit ainsi ré-orienté, est dit reposer au sein de sa base.*

Il est libre des attachements qui se libèrent spontanément, manifestant la vitalité d'une bouddhité intrinsèque, innée.

**L'éveil ne se gagne pas : c'est un retour à sa condition naturelle (sems nyid, «essence de l'esprit»), retour qui se fait naturellement, sans peine, comme dans le Zen.*

**Il n'y a donc rien à faire, le dzogchen est un non agir.*

**L'état rigpa d'éveil clair, lumineux et vide, se cultive avec un entraînement long du corps et de l'esprit, qui permet de le réaliser et d'y demeurer à chaque instant.*

La liberté naturelle de l'esprit de Longchenpa, XIV^{oo}

La méditation est la grande liberté naturelle de l'esprit dans son cours naturel. Les artifices correcteurs y sont inutiles : tout ce qui s'élève est Grande Perfection !

Dans cet état primordial, nul besoin d'accepter ou de rejeter quoi que ce soit : extérieurs, intérieurs, tous les phénomènes apparents (samsara) et ultimes ou subtils (nirvana) y sont égaux. Quoiqu'il surgisse, cet état rigpa est détente des six sens. Laissez à lui-même cet état-rigpa sans artifices, comme un petit enfant. L'émergence spontanée de l'esprit authentique est naturellement libre : demeurez donc pareil au fleuve qui ne s'interrompt pas.

Demeurez à l'équilibre dans la conscience au présent, en considérant fixement la fraîcheur de tout ce qui s'élève, sans fabriquer d'artifices correcteurs et correcteurs. Laissez-vous aller à l'aise dans la détente en vous relâchant, reconnaissant l'émergence, demeurant fraîchement dans la clarté.

Vous abandonnant au cours naturel sans vous en saisir ou le suivre, laissez-vous aller spontanément sans attachement. Reconnaissez toutes les pensées discursives naissantes, leur vue les libère sur place. La méditation consiste, dans cet état, à demeurer lucide et dans la félicité, la clarté et l'absence de discursivité. La libération en est le fruit....

L'état de la grande émergence sans interruption ni évaluation, est l'état-*rigpa* de liberté naturelle qui s'installe dans le grand délassement. *Rigpa* est parfaitement équanime, spontanément complet. Sans activité ni effort, l'équanimité s'y présente naturellement.

Dans la détente sans fabrication, la conscience de l'ordinaire, est une conscience qui s'écoule d'elle-même, comme de l'eau versée dans de l'eau.

La conscience non duelle demeure sans correction ni altération ; sans effort, elle s'établit dans la grande réalité absolue. Dans l'état né des profondeurs de la quiétude, l'esprit est heureux ; laissez le tel un vieillard pour qui tout s'élève naturellement. Car tout ce qui s'élève est le déploiement du réel.

Sans imagination, libre en elle-même, la méditation est spontanément présente, état de grande continuité sans alternance entre période de méditation et de non méditation. Sans paresse, exercez-vous à assouplir votre réalisation !

La voie sans faille de la vacuité, de la grande compassion et liberté instantanée est la Voie. Son émergence est la connaissance suprême, la nudité de la vision profonde ; et sa présence est le moyen, l'état équanime de la quiétude.

Tout est égal et parfait dans la grande nature, et il suffit d'un éclair de présence pour voir qu'elle est transparence lumineuse. Libre et sans retenue, le processus de l'émergence-libération n'est pas entravé par la corde de l'attachement. Puissante énergie, le monde phénoménal y apparaît dans sa perfection comme le corps absolu. Illimitée, la nature de l'esprit libre et sans buts !

Telle est la méditation suprême, très profonde et insurpassable, le distillat le plus essentiel des enseignements, la quintessence de toutes les cîmes du savoir !

Finie est cette vie qui fut la mienne, épuisé est mon karma. J'en ai fini de toutes les choses du monde, le spectacle de cette vie est terminé. Dans un instant, je reconnâtrai l'essence même de la manifestation de mon être. Je suis, maintenant, sur le point de prendre ma place dans le champ de la perfection primordiale. À présent prend fin tout ce qui nous liait en cette vie. Je suis un mendiant sans but qui va mourir comme bon lui semble, ne vous attristez point à mon sujet, mais ne cessez jamais de pratiquer.



Jigmé Tenpai Nyima, Dzogchen, XIX°

Jigmé Tenpai Nyi, 1865-1926 est aussi Dzogchen. de l'école Niyingmapa. Vu comme réincarnation du lama précédent, ce grand yogi a une santé fragile. Il vivra dans son monastère et dans un ermitage.

Il écrira des traités avec des conseils pratiques qui complètent la méditation naturelle et libre qu'il préconise, en insistant sur la non dualité.

**La non dualité est au-delà de l'intellect et des rituels, au tréfond de la pensée et de la non pensée, dans la vacuité et l'équanimité profonde de toute chose.*

**Il délivre des conseils pour méditer : ne plus voir les obstacles comme une injustice ou une erreur, mais comme des occasions pour progresser. Car c'est la façon dont notre esprit perçoit un objet qui en fait un obstacle.*

**Il livre aussi des conseils pour transformer la souffrance en un moyen vers l'éveil. Pour cultiver avec courage un calme digne des stoïciens, il est utile de se rappeler de son intention : « À partir de maintenant, quelle que soit la souffrance que j'endure, je ne serai ni anxieux, ni irrité. »*

**Il offre enfin des conseils pour le moment de sa mort : S'y préparer toute sa vie, sans appréhension. D'où l'importance de cultiver quotidiennement son courage, d'y penser chaque jour, en se rappelant avec une joie profonde ce qu'on a fait de positif de sa vie.*

Jigmé Tenpai Nyima, Suavité de la vacuité, XIX°

Pas de plainte dans la souffrance,
Grand renoncement dans le bonheur.

Il n'est rien à comprendre
Qui puisse être formulé en parole.

Il n'y a rien à penser
Qui puisse être examiné par l'intellect.

Toute action accomplie est pareille
A une lance brandie vers le ciel.

Toute construction mentale pareille
A un nœud de serpent qu'il faut dénouer.

Sachant cela, oh ! la suavité
De la non dualité des moyens (à utiliser), et de la sagesse !

Puissé-je m'établir tranquille
Dans le grand sens d'égalité.

Car méditer le rite d'évocation des divinités
C'est encore le dessein des pensées discursives.

Sachant cela, oh ! la suavité
De transcender l'esprit de ratiocination.

Ne pas chercher à réaliser la Voie
Telle est la voie d'achèvement du tréfonds (de la non pensée)

Oh la musique de la nature qui révèle
La non vérité d'existence et d'inexistence !

Cette vacuité est depuis l'origine
La base de tous les phénomènes !

Dilgo Khyentse, lignée Nyingmapa, XX^e

Restons dans l'école Nyingma avec Dilgo Khyentse, Rimpotché. Né en 1910 et mort en 1991, ce fut un grand moine, poète et enseignant dont le 14^e Dalaï Lama fut l'élève. Il entre au monastère à 11 ans où il reçoit les enseignements du Dzogchen. Après l'exil du Dalaï lama suite à l'échec du soulèvement du Tibet en 1959, il rejoint le Bhoutan où il vit, enseigne et accompagne spirituellement le roi.

Il voyage en Asie, aux Etats Unis et en France, où Mathieu Ricard devient l'un de ses disciples en 1980.

Ses enseignements sont regroupés en 25 volumes, où il donne de nombreux conseils pratiques pour méditer, toujours dans la lignée d'une méditation libre, la plus naturelle et spontanée possible. Il invite à :

**Se mettre en posture d'accueil et d'ouverture à la vie spontanée comme elle se présente, en confiance.*

**Oublier la posture d'observateur externe*, ainsi que la conscience de soi en train de méditer. L'ignorance provient en effet de l'ego que nous cultivons en nous.

**Voir les choses claires, dans leur nudité* et leur transformation perpétuelle, sans surimposition.

**Ne pas vouloir contrôler la méditation*, mais la laisser se dérouler sans vouloir la maîtriser ou la contraindre.

**Avoir une conduite juste et altruiste dans sa vie* au quotidien, ce qui permet de nourrir la méditation, de la faire dans un bon état d'esprit.

Dilgo Khyentse Rinpotché, Vie quotidienne, XX°

La pratique quotidienne du Dzogchen, c'est simplement développer une acceptation totale, une ouverture sans limite à toutes les situations. Nous devrions réaliser l'ouverture en tant que champ de jeu de nos émotions et interagir avec les gens sans artificialité, manipulation ou stratégie. Nous devrions tout expérimenter de manière totale, sans nous renfermer en nous-mêmes comme une marmotte qui se cache dans son terrier.

Lorsqu'on voit toutes choses dans leur nudité, claires et dénuées d'obscurcissement, il n'est nulle part où parvenir ni rien à obtenir ou à réaliser. La nature des phénomènes apparaît naturellement et est naturellement présente dans la conscience qui transcende le temps. Tout est naturellement parfait juste tel quel. Tous les phénomènes apparaissent dans leur unicité en tant que parties du schéma qui change constamment. Ces schémas vibrent de sens et de signification à chaque instant, et cependant il n'y a aucune signification à lier à de tels sens au-delà du moment où ils se présentent. C'est la danse des cinq éléments où la matière est symbole de l'énergie, et l'énergie 1 symbole de la vacuité. Nous sommes 1^e symbole de notre propre éveil. Sans effort ni pratique, la libération ou l'éveil sont déjà ici.

La pratique quotidienne du dzogchen est juste la vie quotidienne elle-même. Comme l'état sans développement n'existe pas, il n'est pas besoin de se comporter de quelque manière spéciale ou d'essayer de parvenir à quoi que ce soit différent de ce qu'on est. Nous sommes intrinsèquement éveillés et il ne nous manque rien.

Lorsque nous nous engageons dans la pratique de la méditation, nous devrions sentir que c'est aussi naturel que manger, respirer ou déféquer. Aussi nous devrions simplement nous asseoir. Simplement demeurer à notre propre place, dans notre propre condition tels quels. Oubliant les sentiments de conscience de soi, nous n'avons pas à penser : 'je suis en train de méditer.'

Notre pratique devrait être sans effort, sans contrainte, sans tentative de contrôler et forcer et sans essayer de 'devenir paisible.' Si nous découvrons que nous nous perturbons nous-mêmes de la sorte, nous arrêtons la méditation, restons simplement là où nous nous relaxons. Puis nous reprenons la méditation. Si nous avons des expériences 'intéressantes', nous devons éviter de réagir, d'y penser, en tirer quoi que ce soit. Passer du temps à penser aux expériences est juste une distraction et une tentative de devenir 'non-naturel.'

Tous les phénomènes sont complètement nouveaux et frais, absolument uniques et entièrement dénués de tout concept de passé, présent et futur. Ils sont expérimentés hors du temps. Le flux/continuum de découverte nouvelle, de révélation et d'inspiration qui survient à chaque instant est la manifestation de notre clarté.

Nous devrions apprendre à voir la vie quotidienne comme un mandala, la frange de l'expérience qui rayonne spontanément de la nature vide de notre être.

Plonger simplement et directement dans la méditation à l'instant présent, de tout notre être, sans hésitation, lassitude ou excitation, c'est l'éveil.

TEXTES ZEN
De la tradition japonaise et coréenne

Le Bouddhisme zen japonais

Le bouddhisme et les écoles Chan sont interdites au IX^e siècle en Chine parce qu'on les accuse de pervertir l'esprit chinois en amenant des germes étrangers. Fort heureusement, elles passent au Japon en devenant le Zen. C'est le même mot : la méditation *dhyana* en sanskrit est devenue en chinois *tch'an-na* et par contraction *chan*, et ce mot devient en japonais (*d*)zen.

Entre le X^e et le XII^e, des moines japonais en quête d'éveil vont chercher leur Maître en Chine. Selon l'école Chan à laquelle ils vont se rattacher, ils seront à l'origine des multiples courants du zen japonais. Les deux écoles les plus importantes pour la postérité seront le Zen Rinzai et le Zen Soto qui renouent toutes deux avec l'expérience du Chan : intériorité, recherche d'un éveil immédiat hors de toute discursivité, méditation libre et spontanée, où le méditant se contente d'accueillir ce qui est *ainsi*, à chaque instant.

Le Zen Rinzai est développé par Eisai en 1191, développé par maître Sozeki au XIII^e. Il met en avant une pratique méditative couplée au respect des préceptes, à une vie active et à une prise de conscience intuitive et immédiate de l'éveil qui s'obtiendra au moyen d'énigme ou *ko'ans* et d'actions paradoxales, dans le lignée de Lin Tsi.

Le Zen Soto, venu de Chine aussi au XI^e, est réformé et véritablement fondé par Dogen au XII^e. Il se réclame de la simple posture du Bouddha assis sous l'arbre où il recevra l'illumination, en prônant un éveil immédiat, sans besoin d'artifices ou de rajouts.



Wanshi en Chine, précurseur du Zen Soto, XI^e

Wanshi, Hongzhi en chinois, 1091-1157, est un moine chinois qui joue un rôle-pivot dans la transmission de l'esprit du Chan dans ce qui va devenir le Zen Soto japonais –Soto étant la traduction japonaise de son école *Caodong* en chinois. Dogen se réclamera de son esprit.

Il naît et vit toute sa vie en Chine. Novice à onze ans, il suit un maître zen à 18 ans, Kumu Fugeng. Il devient responsable de plusieurs temples de sa lignée et aura de nombreux disciples. Il laisse de nombreux enseignements et poésies, en illustrant notamment avec cinq cercles énigmatiques le cheminement intérieur qui permet d'intégrer l'absolu dans le monde relatif qui est le nôtre.

Son traité, « Les inscriptions sur le silence ou la clarté », qui donnera lieu à une réinterprétation libre et tardive d'un moine zen du XVIII^e connu sous le nom de *Chant de la vacuité*, expose les principaux thèmes qui deviendront ceux du Zen Soto japonais :

**Il s'oppose aux écoles chinoises utilisant des énigmes à résoudre pour atteindre l'illumination, les futurs koans.*

**Il préconise l'illumination silencieuse.*

**Il prône une méditation libre et sans objet, sans effort, qui s'obtient à la fois par un détachement extérieur et par une vision claire à développer intérieurement.*

**Les fruits de cette méditation sans objet sont multiples : tranquillité, lucidité, clarté, réalisation de l'éveil qui dépasse tout discours et tout mot.*

**Il fonde ainsi les bases de la voie d'un « zen pur » qui se contente de l'assise zazen, sans autre ajout, sans différence entre l'absolu et la vie mondaine et relative.*

Wan Shi, l'esprit vaste, vide et clair, XI°

Dans le silence, les mots sont oubliés,
Dans la clarté, cela apparaît.

Lorsqu'on est transparent, on est dans l'Ouvert (le clair).
Lorsqu'on l'exprime, dans le numineux (le sacré).

La lune claire, la voie lactée,
Les pins couverts de neige et les pics de nuages
Sont plus lumineux encore dans les ténèbres,
Plus étincelants encore dans l'obscurité.

Où trouver l'existence merveilleuse ?
Si ce n'est lorsque la vigilance dissipe la confusion.

Le merveilleux se trouve dans le silence,
L'effort s'oublie dans la clarté.

Telle est la voie du silence et de la clarté,
La racine du détachement extérieur et de la subtilité intérieure.

Lorsqu'on pénètre le détachement externe et la subtilité interne
Une navette d'or traverse le métier de jade
(où se tisse le jeu du plein et du vide, de l'absolu et du relatif).

Le complet et l'incomplet s'ajustent,
La lumière et l'obscurité se combinent.
Sans plus dépendre d'un sujet saisissant et d'un objet saisi,
En un tel moment, ils interagissent.

Seul, le silence est la parole parfaite,
Seule, la clarté est la réponse universelle.

La synthèse du Zen Rinzaï de Eisai, XII^o

Les fondateurs du Zen au Japon ne vivent pas comme les premiers maîtres Chan en Chine, à la marge de la société. Ils le diffusent à la Cour, auprès des shoguns, chefs guerriers et samourais, en le reliant à l'esprit des arts martiaux.

Eisai, 1141-1215, en est un bon exemple. Fils d'une riche famille. Il se fait bonze à douze ans. Il est formé dans le bouddhisme tantrique indien *Vajrayana* et dans le *Tendai*. Cette école bouddhiste japonaise se base sur le Sutra du lotus, avec des récitation de noms du Bouddha, des mantras, gestes rituels, pratiques ésotériques et adorations de la Nature. Après un voyage en Chine il dirige au Japon des temples Tendai jusqu'à quarante sept ans, protégé par le pouvoir.

Il retourne en Chine où il découvre le Zen lié aux koans. Après quatre ans d'ascèse, il se fait ermite et fonde deux premiers temples de Zen Rinzaï, nom japonisé de l'école de son maître chinois. Il y développe un zen qui inclue, en plus de la pratique, des leçons ésotériques et des koans.

Il écrit un livre sur l'art du thé qu'il réintroduit de Chine au Japon, et le *Kosen Gokoku ron*, livre sur l'utilité du Zen Rinzaï pour le pays.

**Il y justifie le respect des préceptes et le travail manuel.*

**Il préconise la méditation assise pour atteindre l'éveil.*

**Il insiste sur le lien ésotérique à la nature et au taoïsme.*

**Il intègre l'usage des ko'ans, des phrases énigmatiques à méditer jusqu'à comprendre leur sens, au-delà des mots et du discours rationnel, en accédant alors à l'éveil.*

**La transmission se fait de cœur à cœur, au-delà de la lettre à laquelle il ne faut pas s'arrêter.*

Le syncrétisme d'Eisai, XII°

Notre école commence avec les préceptes
Et continue (finit) par la méditation

Bientôt personne n'écouterait plus les préceptes
Les gens les trouveront aussi étranges
Que si on leur disait qu'il y a un tigre dans le jardin

Le chien enragé poursuit des mottes de terre
Vous poursuivez les mottes que sont les mots faits de lettres
Et vous oubliez qu'il se trouvera toujours
Des gens pour observer les préceptes
Et pour faire le bien

Combien grand est l'esprit !
La hauteur du ciel est impossible à cerner
Mais l'esprit va encore au-delà du ciel.
L'épaisseur de la terre est impossible à mesurer
Mais l'esprit va encore au-delà, sous terre.
Impossible d'aller au-delà de la lumière du soleil et de la terre
Mais l'esprit va au-delà de la surface de la lumière du soleil
et de la terre.

L'esprit contient le grand Vide
(...) Engendre l'énergie vitale

Dogen et la simplicité abrupte du Zen Soto, XIII°

Dogen, né en 1200 et mort en 1253, est élevé dans la noblesse de cour au XIII°, avec une mère bouddhiste de l'école Tendai en vogue à la Cour, qui intègre la dévotion. Il entre dans un monastère bouddhiste à treize ans, et est l'élève de Eisai. Insatisfait des écoles Tendai et du Zen Rinzaï, il part chercher sa voie en Chine à vingt trois ans. Il y reçoit la transmission d'un maître Chan de l'école Ts'ao-Tong , à l'origine de sa réforme du Zen Soto.

Austère, sans compromis, il fonde un monastère dans une montagne isolée du pouvoir et de la cour. De nombreux disciples le rejoignent. Il supprime les fioritures et k'oans du Zen Rinzaï, tout comme les mantras et dévotions. Il revient à la simplicité de la pratique en invitant simplement à s'asseoir immobile (*za*, assis), en méditation (*zen*, d'où le nom de la pratique : *zazen*), face à un mur blanc, en se contentant de se confronter en silence à son propre esprit.

Les 85 fascicules du *Shobogenzo* incluent les règles, ses enseignements, mais aussi ses poèmes et réflexions philosophiques sur l'Être et Temps. Ses thèmes principaux :

**L'unité de la pratique et de l'illumination: zazen fait apparaître l'illumination de sa nature apaisée, qui se réalise aussi dans sa vie quotidienne, hors toute saisie discursive.*

**Tout est « ainsi », nature de Bouddha, animé ou inanimé, en reflétant le grand Vide, le changement, l'impermanence.*

**Le temps est le flux interne de l'Être, tout entier présent dans le seul instant où tout se résorbe et y retourne, contrairement à Heidegger pour qui il est transcendant : êtres, fleurs, vacuité, tout est sans différence, déjà éveillé, quand on le comprend on est d'emblée illuminé.*

Retourner ses pensées dans l'instant, Dogen

La Voie une et entière est libre de tout obstacle. C'est l'évènement dans sa plénitude. L'évènement par excellence c'est la vie, et la vie c'est l'évènement par excellence.

L'évènement par excellence est cet instant de plénitude où il n'est rien qui ne soit entièrement pénétré par la naissance, où il n'est rien qui ne soit entièrement pénétré par la mort. Il est cette ouverture spontanée où la naissance et la mort s'accomplissent pleinement sans se faire obstacle.

Cet instant est celui de l'ouverture de la nature entière. Ni grande, ni petite. Ni singulière ni universelle. Elle n'est pas à venir, elle n'est pas imminente. L'ouverture spontanée de la nature entière, c'est maintenant.

La vie ne vient pas, la vie ne s'en va pas, et pourtant la nature entière vit et meurt à chaque instant. Il n'est pas un seul instant, pas une seule chose, qui soit séparée de la vie.

Venir à la vie, c'est comme monter dans un bateau. Sitôt à bord, nous hissons la voile, tenons la barre. Bien que ce soit nous qui le faisons avancer, c'est bien le bateau qui nous transporte : sans le bateau, nous ne sommes pas.

Ainsi pouvons-nous dire que la vie, c'est la vie en nous, et que nous, c'est nous dans la vie. L'instant de notre montée à bord est notre corps et notre cœur, notre for intérieur et tout ce qui nous entoure.

x

Vos pensées dispersées galopent comme un cheval sauvage, vos émotions bondissent comme un singe de branche en branche.

Cependant, quand ces pensées fougueuses et dispersées reculent et font retour sur elles-mêmes, ne serait-ce qu'un instant, notre

nature originelle (*tathagatha*, ce qui est tel que c'est) apparaît automatiquement, et toutes choses sont égales, en harmonie.

C'est de cette manière qu'on tourne les choses au lieu d'être tourné par elles. Un esprit clarifié et tranquille n'est ni borné ni aveugle, il embrasse tous les aspects de la réalité.

X

Pratiquer le zen, c'est se connaître soi-même. Se connaître soi-même, c'est s'oublier. S'oublier, c'est être relié à tout ce qui est ; c'est dépasser la dualité du corps et de l'esprit, dépasser l'éveil même, en le manifestant constamment.

Lorsque maître Yakusan Kôdô méditait en posture assise, un moine demanda un jour :

« *Que pensez-vous en restant immobile, assis sur le sol ?* »

Le maître répondit : « *Je pense la non-pensée.* »

Le moine demanda: «*Comment peut-on penser la non-pensée ?*»

Le maître dit : « *Par ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée, à partir du tréfonds de la non pensée, hishiryô.* »

X

Le *samadhi* (concentration sereine de l'esprit en méditation) consiste simplement à ne pas obscurcir votre propre lumière. Dès lors, vous n'avez pas besoin de combattre votre mental ou de gaspiller votre énergie. Ne pas combattre le mental, c'est ne pas superposer au réel de discriminations illusoires.

Alors l'obscurité devient la lumière de votre propre éveil, comme une pierre précieuse qui brille d'elle-même. Alors le bloc de glace de votre esprit illusoire fond de lui-même.

X

Apprendre la Voie, c'est apprendre qui nous sommes. Apprendre qui nous sommes, c'est oublier le moi. Oublier le moi, c'est être attesté par (relié, intégré à) toute chose.



La métaphysique Rinzaï de Bankei et du non né, XVII^o

Bankei, 1622-1693, naît dans une famille samouraï et confucianiste. Il renoue avec les personnages indisciplinés du Chan. Il sèche l'école, n'obéit pas, tente de se suicider à douze ans, jusqu'à tomber sur la phrase confucéenne : « La voie du Grand savoir est de faire briller la Grande Vertu .»

Il se met en quête pour comprendre. Un maître de Zen Rinzaï lui disant qu'il aurait la réponse en faisant zazen, il médite sans manger pendant des semaines dans une grotte. Chassé de sa famille, il se réfugie dans une cabane où il médite en vain pour comprendre la phrase, au point d'attraper un ulcère fessier qui le fait souffrir pendant des années. Un jour, à 26 ans, il crache du flegme noir qui roule en gouttes et le soulage. Il connaît alors une soudaine illumination : « Tout est résolu dans le non né. »

Il va dans un monastère Chan parfaire son illumination, mais refuse de chanter les sutras en chinois. A trente ans, il a enfin un éveil définitif en méditant. Il refuse les honneurs, un poste important, se contentant d'être cuisiner.

Il redevient ermite et écrit des poèmes sur le « Non né »

**Le non né (fusho, sanskrit anutpada) est sans origine, le «ni né, ni mort» du Sutra du cœur. C'est le vide, la vraie nature vide de l'existence, sans substance, où demeurer.*

**Il est égal en chacun, homme ou femme, croyant ou pas.*

**Pour le retrouver, plus que zazen ou les k'oans, il faut se défaire des illusions et fixations de l'esprit (nen) qui nous empêchent de le voir. Comment ? En sortant de l'égo, de ses croyances, sans encourager ou chasser les pensées.*

**Le non né n'est autre que l'état d'enfance, au quotidien. Il est le seul réel, le monde est une illusion par comparaison.*

Bankei, XVII^o : La poésie du non né

En n'essayant jamais d'empêcher ou d'encourager les pensées, elles cesseront certainement d'elles-mêmes. Ne hais pas l'apparition de pensées, ni le désir d'arrêter les pensées qui surgissent. Se rendre simplement compte que ton esprit d'origine, dès le début, est au-delà de la pensée....

Vos pensées sont posées temporairement à la suite de ce que vous voyez et entendez, elles n'ont pas d'existence réelle ; elles sont semblable à des objets vus et entendus. L'esprit d'origine réalisé, et ce qui est l'origine de l'esprit, ne sont pas différents.

Quand on demeure dans le Non né, on demeure dans la source d'où viennent tous les Bouddhas, d'où toutes choses sont parfaitement menées. Quand on est parvenu à cette conviction décisive, personne ne peut découvrir où vous êtes (c'est votre demeure). Il suffit de rester tranquillement assis, et d'être celui qui est ainsi, un *Tahagata* vivant. On est placé dans l'esprit de Bouddha non né, on vit dedans, avec lui.

Allez en arrière au moment où vous êtes né : vous ne pouvez pas en trouver le souvenir, il n'y a rien du tout ! Gardez votre esprit tel qu'il était lorsque vous êtes entré dans le monde, et aussitôt même : un être vivant, ce qui arrive, un *Tathâgata* ou Bouddha.

En repensant aux dernières années, vous ne trouverez que le rêve d'une nuit. Sachez-le et vous verrez que tout ce qui vous semble juste, n'est qu'un mensonge. Ce monde flottant est irréel, au lieu de tenir aux choses dans votre esprit, rendez-vous, et chantez !

Ne perdez pas le Non Né, ce qui limite ce sont les identifications d'être homme, femme, bouddhiste, confucéen, bon, mauvais, vieux, jeune, en colère, joyeux, mortel ou immortel !

Réveillez l'enfant à naître au milieu de la vie quotidienne. Habituez-vous à rester dans l'état non né. Méditez tous les jours, mais sachez que Bouddha n'a rien à voir avec la méditation !

Le réformateur Rinzaï Hakuin Zenji, XVII^e

Hakuin Zenji, 1686-1769 naît d'une mère bouddhiste pieuse qui suivait l'école Nishiren. Il souhaite devenir moine et est ordonné à 15 ans dans une école basée sur le sutra du Lotus. Déçu, il abandonne presque la vie de moine, jusqu'à trouver un recueil d'histoires Zen qui l'amènent à se rattacher à l'école de Zen Rinzaï.

Il connaît trois illuminations et éveils soudains, à plusieurs années d'intervalle. Il dirige ensuite son temple pendant quarante ans, avec de nombreux disciples, en enseignant pour aider les autres à atteindre l'éveil.

Il réforme la manière d'enseigner le Zen Rinzaï qui se relâchait à l'époque, en réintroduisant des méthodes encore fréquemment utilisées de nos jours –notamment la technique de la respiration et de l'expiration dans le *hara*, le centre vital des énergies dans le ventre, dont parle l'extrait choisi page suivante.

Il meurt à quatre vingt-trois ans, en 1769, après avoir écrit entre autres *Lâcher les mains au bord du précipice, Entretiens dans une barque au crépuscule*, et un livre d'hommage au Zen.

**Pour lui, les hommes meurent de soif alors que l'éveil est déjà là : on baigne dedans, sans le savoir.*

**Il insiste sur l'importance de méditer et des koans.*

**Il prône l'introspection et la respiration par le ventre.*

**Il réhabilite les six vertus (paramita) à suivre dans la vie : générosité, éthique, patience et acceptation, effort, recueillement méditatif, sagesse clairvoyante.*

**Il ajoute la piété et l'invocation du nom du Bouddha à venir, issus du bouddhisme de la Terre Pure.*

Hakuin Zenji, XVII^o : respiration dans le ventre hara

- S'il vous plait, j'aimerais entendre le secret de l'introspection
- C'est le mystère pour préserver la vie. Jeune, j'étais dans l'erreur en méditant pour maintenir mon esprit dans une tranquillité et un calme absolu. J'étais incapable d'entrer dans aucune forme de vie active, dans la détresse, avec des griefs.

Beaucoup de contemplation (et de méditation) est mauvaise contemplation (et méditation). A cause de votre excès de contemplation, tous vos symptômes sont apparus. Ne devriez-vous pas maintenant remédier à cela par la non-contemplation (non méditation, vide de toute pensée) ?

Si vous rassemblez les flammes de votre cœur et le feu de vos pensées et les concentrez sur l'espace sous le nombril (deux à cinq centimètres en dessous), et sur la plante de vos pieds, alors votre poitrine et votre diaphragme deviendront d'eux-mêmes frais et clairs. Voilà la vraie et pure méditation. Il faut concentrer son attention sur son nombril ou sur son bassin. Cette concentration de l'attention ne doit jamais être relâchée, même dans les affaires du monde. Quand ces conditions sont remplies, il n'est pas de voie qu'on ne puisse suivre. La méthode de la vie active est alors possible, méditation ininterrompue, mille fois meilleure que celle du calme.

La véritable introspection doit être ainsi identifiée avec ce que nous voyons dans nos propres personnes, nos propres corps. Année après année, cet espace devient plus fort, l'énergie y est emmagasinée, on se rend compte alors que son moi n'a pas pris naissance avant le ciel et qu'il ne meurt pas plus tard que le vide, qu'on est soi-même un ermite divin qui a la durée de cette vie.

Quel est alors le véritable esprit de la méditation ? Cela consiste à maintenir en tout temps un cœur bienveillant et compatissant.

L'esprit de liberté Soto de Shunryu Suzuki, XX^o

Au XX^o, le Zen Soto qui a perdu sa vivacité au Japon s'exporte aux Etats-Unis avec Shunryu Suzuki (à ne pas confondre avec Daisetz Teitaro Suzuki).

Né en 1904 dans une famille très modeste, il est ordonné novice à treize ans, et nommé « Concombre tordu » par son maître Rinzaï. Il devient responsable du monastère à vingt cinq ans, poursuit ses études aux célèbres temples zen Sôtô Eihei-ji et Sôji-ji. En 1958, à cinquante trois ans, il arrive à San Fransisco en pleine période hippie et développe le zen auprès d'Occidentaux qu'il trouve moins rigides qu'au Japon. Il fonde sept centres de méditation et mourra en 1971. Il inspire une nouvelle forme de zen plus libre, renouant avec l'impertinence et spontanéité du Chan.

Dans *Esprit zen, esprit neuf*, recueil d'enseignements, il réhabilite une vision fraîche du zen :

**Le retour à la vie naturelle : pas d'artifice, méditer c'est retrouver le cours de la vie, l'esprit du débutant.*

**Sortir de la dualité corps/ esprit, passé et futur, en revenant au seul instant présent, ici et maintenant.*

**Ne pas se focaliser sur un objet en méditation, ce qui enferme dans un esprit restreint, une lutte inutile.*

**Cultiver l'esprit vaste, avec une méditation ouverte, large, libre, à l'origine des méditations anglo-saxonnes qualifiées d' « opened meditation. »*

**Développer la joie de vivre, en comprenant que tout sort de rien, du vide, et y retourne sans cesse.*

Esprit zen, esprit neuf, de Shunryu Suzuki, XX°

La pratique de l'esprit zen, c'est l'esprit neuf de débutant. L'innocence de la première question – que suis-je ? – est nécessaire tout au long de la pratique zen. L'esprit du débutant est vide, libre des habitudes de l'expert, prêt à accepter, à douter, et ouvert à toutes les possibilités.

Ne gâchez pas vos efforts en cherchant un refuge. Soyez votre propre refuge et croissez tout droit vers le ciel, c'est tout

Si vous pensez que votre corps et votre esprit font deux, c'est faux ; si vous pensez qu'ils font un, c'est faux aussi. Notre corps et notre esprit font en même temps deux et un...

Nous devons exister ici et maintenant même. L'état d'esprit qui existe quand vous êtes assis dans la bonne position, lui-même, est illumination. Si l'état d'esprit que vous avez pendant zazen ne suffit pas à vous satisfaire, c'est que votre esprit vagabonde. Tant que vous êtes pris dans la dualité, vous ne pouvez atteindre la liberté absolue.

Vous croyez pouvoir contrôler le processus mais vous ne le pouvez pas. Donnez à votre vache ou à votre mouton une prairie vaste et spacieuse, c'est le moyen d'en avoir le contrôle. Si vous voulez obtenir le calme parfait pendant zazen, vous ne devriez pas être gêné par les différentes images et pensées de votre esprit. Laissez les venir, laissez les partir. Alors vous en aurez le contrôle. Cela a l'air facile, mais ça demande un effort particulier, c'est tout le secret de la pratique...

La concentration, ce n'est pas s'efforcer d'observer un objet, fixer un point unique en méditation, vous en aurez assez après cinq minutes. Concentration signifie liberté. Votre effort devrait ne vous concentrer sur rien. La pratique zen consiste à ouvrir notre esprit petit. La concentration sur le souffle est donc seulement une aide pour réaliser l'esprit vaste.

N'essayez pas d'arrêter votre pensée. Laissez-la s'arrêter toute seule. Si quelque chose entre dans votre esprit, laissez-le entrer, et sortir : cela ne restera pas longtemps. Ne soyez gêné par rien.

Il semble que quelque chose vient du dehors de votre esprit, mais en fait ce sont seulement les ondes de votre pensée, et si vous n'êtes pas gêné par ces ondes, elles se font de plus en plus calmes. Tout est onde de votre esprit, vous produisez vous-même les ondes de votre esprit. Si vous laissez votre esprit tel qu'il est, il deviendra calme, vaste.

Si vous laissez votre esprit tel qu'il est, il deviendra calme, esprit vaste. Quand votre esprit est relié à quelque chose en dehors de lui, c'est un esprit petit, limité. Même si des ondes s'élèvent, l'essence de votre esprit demeure pure, comme l'eau où se forment les ondes...L'activité de l'esprit vaste est de se déployer à travers différentes expériences. Parce que nous jouissons de tous les aspects de la vie comme un déploiement de l'esprit vaste, nous sommes sereins, sans une joie excessive.

D'instant en instant, tout sort de rien. La vraie joie de vivre, c'est cela. Le naturel n'est pas le négligé, le « laisser aller. » Le naturel est une certaine sensation d'indépendance par rapport à tout, ou une certaine activité fondée sur le rien. Quelque chose qui vient du rien est naturel, comme une plante qui sort de terre.

Ne vous attachez à rien, pas même à la vérité. Soyez assis avec tout. Soyez un avec tout. Si vous pratiquez comme si c'était votre dernier instant, vous serez libérés de tout.

Au bout d'un certain nombre d'années nous mourrons. Si nous pensons seulement que c'est la fin de notre vie, ce sera une compréhension erronée. Mais si, d'autre part, nous pensons que nous ne mourrons pas, c'est faux également. Nous mourrons, et nous ne mourrons pas. Voilà la compréhension juste.



Vers un Zen universel avec Harada, XX°

Deux grands maîtres zen du XX° ont le même nom Harada. Ils prônent tous deux un zen universel, libéré de son sol et de ses rituels japonais parfois excessifs.

Harada Daiun Sogaku, moine zen Soto naît en 1871 et vit quatre vingt dix ans. Novice à sept ans, il entre dans un monastère Rinzaï à vingt ans, enseigne de quarante à cinquante ans dans une université Soto japonaise, et voyage notamment aux Etats unis. Il professe une synthèse entre les koans du Rinzaï et le Soto qui les avait bannis au XIX°. Il prône moins la recherche de la « nature de Bouddha » que l'expérience directe de l'éveil, ici et maintenant.

L'un de ses disciples, Yasutani, fonde en 1954 une nouvelle branche Sambo Kyodan ou Sambo Zen qui veut réunifier le Soto et le Rinzaï dans une approche dépouillée intégrant la vie quotidienne, s'adressant à tout le monde, croyant ou non. Il intègre des enseignants laïcs, lui-même étant marié avec cinq enfants, des prêtres et autres religieux, ce qui lui donnera une aura et une audience inter-religieuse.

Sekkei Harada, auteur de *L'essence du Zen*, est né en 1926. Il dirige au Japon un monastère Soto en 1974. Il enseigne en Europe, Amériques et Inde, un Zen universel simple et dépouillé comme en témoignent les extraits ci-joint.

**Son enseignement pour les occidentaux permet de sortir des ornières et rituels pesant d'un Zen japonais dévitalisé. Inutile d'aller à l'étranger pour retrouver ce qui est en soi !*

**Il prône un retour à la simplicité de zen et de la pratique : simplement être soi, ici et maintenant, rien de plus.*

**Pas de maître extérieur : vous êtes votre propre maître !*

Sekkei Harada, L'essence du zen, XX^o

Malheureusement au Japon il ne reste de nos jours que l'enveloppe extérieure du dharma. Ce qui est resté est le doigt qui montre la lune, mais la lune a disparu. Soto zen se réduit à: s'asseoir est suffisant ; Rinzai est tombé dans l'excès inverse de croire à une ascension progressive d'un koan à l'autre.

Maintenant que le bouddhisme s'étend en Occident, si vous essayez d'importer des règles, des coutumes et pratiques identiques à celles du *zendo* japonais, il deviendra artificiel, ne durera pas longtemps. Vos coutumes, votre réalité, tels qu'ils sont, sont le zen.

Cinq milliards d'individus, et donc de mondes différents. Chacun de nous est le maître d'un de ces cinq milliards de monde. Soyez maître de vous-même, comme dit un précepte souvent repris par le zen. Cela veut dire : ne pas se laisser duper par les autres, ni tirailler par les pensées, les concepts de la religion et le monde quotidien, voilà pourquoi vous devez devenir votre propre maître par vous-même, sans vous laisser berner par toutes choses, y compris par le bouddha et les illuminés.

Essayez de vous oublier vous-même, ainsi que toutes autres choses. Si vous n'oubliez pas complètement ce que vous avez cru jusqu'à maintenant être vrai ou le bon sens, vous ne serez jamais vraiment réceptif. Je vous en prie, devenez votre propre maître.

Comment pratiquer ? Il faut s'asseoir chaque jour. Trente minutes, c'est bien ; quinze aussi. La durée dépend des circonstances et des personnes. Mais il faut absolument le faire tous les jours. N'abandonnez pas, construisez : vous construisez votre pratique, elle tombe en morceau ; vous la reconstruisez, elle retombe en morceaux. Rien ne sert de

s'asseoir passivement, sans détermination, même si vous êtes alors calme et serein (Il faut vouloir voir les choses comme elles sont, hors des cadres de son ego, vouloir être un avec les choses et événements)

Dans le bouddhisme, nous disons que la vie et la mort sont l'apparition d'une pensée et la disparition de cette pensée. Apparaître et disparaître, apparaître et disparaître ; des pensées viennent et vont. Voilà ce que l'on appelle «la vie et la mort.» Une pensée apparaît, c'est ce que nous appelons «la vie» ; une pensée disparaît, c'est ce que nous appelons «la mort.» Cela signifie que nous naissons à chaque instant et que notre vie est sans cesse renouvelée. Malheureusement, entre la vie et la mort, entre deux pensées, nous interposons notre ego. Notre ego intervient pour que nous soyons contents de la vie et que nous haïssions la mort. C'est cela qui nous bouleverse. Ce n'est rien d'autre que le point de vue de notre ego.

Dans les religions non bouddhistes, il est enseigné que toutes les choses sont Unes et que la vraie paix de l'esprit ne peut être réalisée sans devenir cette Unité. Mais il faut abandonner l'idée de l'unité.

Car l'objectif de notre pratique est de s'éveiller à notre vrai soi. Devenez intime avec votre vrai Soi. Etre intime signifie : se débarrasser de la distance. L'objectif de notre pratique est de s'éveiller à notre vrai Soi. Cela peut aussi se dire s'éveiller au Non soi, ou au non esprit, ou à la vacuité, ou oublier son ego. S'éveiller au fait qu'originellement il n'y a pas de soi. »

Quand je parle de Vacuité ou de moment sans rien, je ne veux pas dire que c'est un moment complètement vide, dans lequel il n'y a rien. C'est plutôt un état où tout est pleinement présent, comme cela est.



Taisen Deshimaru, le Zen au-delà des religions, XX^o

Taisen Deshimaru, né en 1914 et mort en 1982, est élevé de façon modeste par un grand père ancien samouraï et par une mère adepte de la Terre Pure. Après s'être intéressé au christianisme et au Zen Rinzaï sans y trouver sa voie, il rencontre à 22 ans Kodo Sawaki, un réformateur du Zen Soto resté longtemps marginal, sans temple. Il demande à ses disciples en 1965 de répandre le Zen dans le monde.

Deshimaru, qui avait peu d'avenir comme moine Zen au Japon où les temples se transmettent héréditairement, prend le transibérien en 1966 pour la France où il commence à enseigner dans une arrière-boutique. Il fondera plus de cent temples et dojos dans le monde.

Il enseigne, écrit des poèmes et commentaires sur le Chan, notamment sur le ***Shodoka, Chant de l'immédiat satori***, écrit par Yoka Daichi, élève de Houei Neng

**Direct et radical, il prône le retour à une pratique simple de zazen pour retrouver l'esprit d'éveil.*

**Cet éveil existe en tous, au-delà de toute religion : « Je ne vous apporte pas une nouvelle religion, mais ce qui est à la base de toute religion, la religion d'avant les religions. »*

**Il invite à se concentrer sur la posture, sur le souffle et les pensées qu'on laisse passer, ce qui ramène le calme en soi.*

**On laisse alors, émerger hishiryō naturellement, ce tréfonds de la non pensée, d'où émergent les pensées fluides, et où elles retournent sans cesse.*

**On accueille tout avec compassion et bienveillance, conscient de leur impermanence et vacuité.*

Deshimaru commentant des textes Chan

Quand vous entrez dans le dojo (pour méditer), vous devez oublier l'humain, vous devez mourir, laisser toutes vos illusions, abandonner complètement toute chose, la famille, le téléphone, couper avec tout, comme dans le cercueil. Comprenez par zazen, entrez dans votre cercueil. Si nous ne cherchons plus à comprendre avec notre cerveau, alors par l'expérience et la pratique surgit le véritable satori

La véritable assise : couper les racines. S'asseoir pour méditer, vivre d'une façon originelle, revenir à la source, voilà le satori.

Il ne faut pas imiter les autres, mais trouver sa propre nature. Ne pas subir l'influence des autres, car l'essence de vous-même, de votre personnalité, est unique et se trouve en vous. La vraie religion n'a aucun degré, aucune étape. Elle inclut tout, au-delà des religions. Elle diffère pour chacun, car chacun est différent de par sa personnalité, ses pensées, son inconscient.

Pendant zazen, si dans votre esprit vous ne pensez pas consciemment, si vos pensées suivent votre subconscient et inconscient, si dans votre corps vous n'entendez ni ne voyez, ni ne souffrez consciemment, alors votre corps, votre esprit, tout autour de vous est aboli. Alors, le véritable satori se manifeste automatiquement. Cela se fait inconsciemment, *mushin* (mu=non ; shin=esprit, conscience ; mushin=sans conscience, inconsciemment) Si pendant zazen notre concentration est profonde, notre esprit devient réellement clair, sans conscience, comme quand un avion perce les nuages, découvre la chaîne de montagnes. Quand la poussière a disparu, on perçoit la lumière.

Hishiryō : penser à partir du tréfonds de la non pensée... Si nous allons au-delà de la vie et de la mort, nous pouvons trouver le véritable esprit paisible, et tous les actes deviennent zen. Zen signifie en fait : se concentrer sur son comportement dans la vie

quotidienne de façon à agir de la façon la plus adéquate à chaque instant de la vie. Être pleinement dans l'acte. L'assise peut se pratiquer quand on mange, dans tous les actes de notre vie, aussi aux toilettes. *Mushotoku* : l'esprit sans profit, se concentrer sans but. La vérité est ici et maintenant. Quand vous mangez, elle est dans votre nourriture, quand vous buvez, dans votre café, aussi dans les toilettes

Être frais comme une source dans le monde de l'infini. Pouvoir créer face à la mobilité des phénomènes relève de l'intuition, de la véritable liberté, de la sagesse. La sagesse créatrice. La vie pratique du zen amène à vivre une vie créatrice dans le monde de l'infini.

La véritable voie, celle de la vérité cosmique, la plupart des hommes ne peuvent la toucher, mais pourtant sa place et son temps, qui sont hors temps, sont tout proches de nous, ici et maintenant. La vie éternelle est en nous, n'est pas un vide à côté de cette vie, mais une dimension de cette vie même, qui est au-delà de la mort. La vie éternelle, la voie, est ici et maintenant.... La vie est mort ; et la mort, vie. Le bien devient mal, et le mal, bien. Il n'y a pas de dualisme, il faut être au-delà, dépasser rationalisme et irrationalisme. La vraie sagesse est l'illimité....

C'est comme les relations entre l'eau et les vagues. Le mouvement des vagues s'arrêtant, la vague n'est plus. De même quand l'eau se met en mouvement, elle devient vague. Si le mouvement de l'eau qui se transforme en vague cesse, la vague redevient eau. Notre conscience est identique à ce système cosmique. Il faut partir de notre conscience originelle : la non conscience. Nous devons parfois arrêter les vagues de notre conscience. Arrêter quelquefois les vagues de notre conscience, c'est *zazen*. Vous devez embrasser les deux aspects, comme l'océan et sa vague, être *mushotoku*, sans choix ni profit.



Zen coréen Séon, Martine Batchelor

Le bouddhisme arrive en Corée chamaniste au IV^e. Le Séon traduction coréenne du chinois *Chan*, est amené fin V^e-VII^e par Beomnang. Il est jugé dangereux car trop radical, basé sur la seule méditation, sans les autres rituels syncrétistes du bouddhisme officiel. Il s'imposera progressivement, en insistant à la fois sur l'illumination et sur son unité complémentaire avec les autres traditions du pays.

Jinul, 1158-1210, transforme le Seon en religion officielle en luttant contre les autres bouddhistes qui monnaient leurs rites, disaient la bonne aventure, se faisaient moines pour échapper aux taxes et obligations sociales.

Le Séon développe des caractéristiques Zen spécifiques :

**Il crée une méthode synthétique d'illumination soudaine, suivie par un développement graduel pour mieux la garder.*

**Il pratique le questionnement « Qu'est ce que c'est ? » qui invite à retrouver la fraîcheur de chaque instant, comme un enfant émerveillé, en développant un savoir intuitif immédiat, propice à l'illumination soudaine, sans passer par les mots, sans chercher de réponse concrète.*

**D'autres variantes de questions à se poser en méditant : «qui suis-je, où vais-je?», puisque la Voie est un voyage vers une plus grande compréhension, en se reliant au cosmos.*

**Des pratiques du cœur et de l'harmonie complètent la voie*

**On utilise des koans pour suspendre la pensée rationnelle*

Martine Batchelor fut l'une des premières à aller en Corée pour s'initier au zen coréen fin XX^e. Ses conseils sur la méditation Séon sont en général enseignés lors de retraites vipassana, le texte reprend l'une de ces dernières.

Martine Batchelor : Méditation « Séon », Zen Coréen

Pour garder la fraîcheur d'explorer tout ce qui se passe pendant la méditation, dans le zen coréen, on se demande sans arrêt « qu'est-ce que c'est ? » (huadu) qu'est-ce qui arrive ? Non pas pour avoir une réponse, mais pour sentir l'émerveillement de ce qui se produit dans la vie à chaque instant, avec la curiosité émerveillée de l'enfant qui découvre le monde et à chaque fois de nouvelles choses. Essayez.

Quand vous vous posez la question « qu'est-ce que c'est », surtout ne cherchez pas de réponse, ne répondez pas intérieurement : ce n'est pas une recherche scientifique, ou philosophique, ou une quête de réponse, même si plus tard les coréens ont publié des catalogues de réponse possible ! On cherche à rester dans la fraîcheur du questionnement et de l'exploration, sans chercher à définir – pour garder l'esprit juste curieux, éveillé face à ce qui se passe, sans concept ni réponse. Ancrez-vous, installez-vous dans ce « qu'est ce que c'est » ? à chaque instant.

« Qu'est-ce que c'est ? » vous ouvre au mystère de l'existence, à l'incertitude, fait ressentir l'aspect mystérieux de la vie jamais explicable. C'est creuser le vide dans nos croyances, se questionner, sans se réfugier dans une réponse, en ressentant la plénitude immédiate de la vie dans l'instant qu'on questionne.

C'est un travail sur le non savoir, qui ramène dans le corps, dans l'instant : on revient toujours à l'instant présent, à chaque instant : hic et nunc, qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

« Pas de questionnement, pas d'éveil. A grand questionnement, grand éveil ; à petit questionnement, petit éveil » dit le Zen.



TEXTES CONTEMPORAINS
de diverses tradition, et hors tradition

L'universalisation et la laïcisation de la non dualité

Le XX^e siècle verra un essor du bouddhisme en Occident, sous une forme à la fois universelle pour s'adresser à tout le monde indépendamment de son ancrage géographique, et dans une nouvelle présentation laïcisée qui n'oblige pas les néophytes à adopter des croyances religieuses. La tradition de la méditation libre s'y développe d'une nouvelle manière, en donnant trois fruits principaux, que abordés successivement dans cette partie :

***Les mouvements de pleine conscience** vont développer des méthodes et des enseignements qui, tout en s'appuyant sur les textes bouddhistes, les présentent d'une nouvelle manière plus laïque, ouverte à tous.

Nous en présentons trois figures, qui reprennent la méditation libre et son esprit non dual : **Goenka et le Vipassana** en proposeront une première simplification ; **Thich Nhat Hanh** universalisera un bouddhisme zen du cœur sans dualité ; **Kabat-Zinn** en fera un programme laïc, éclairé par les neurosciences.

***Les tenants d'une non dualité « hors tradition .»** Ils sont nombreux, nous n'en citerons que trois, pour leur mise en avant d'une méditation libre et spontanée : **Krishnamurti** le sage inclassable ; **Osho** le sulfureux ; **Le Saulx** le chrétien qui propose une pratique de non dualité inter-religieuse.

***Les chercheurs scientifiques Varela et Bitbol** montreront enfin comment ce courant de méditation ouverte, libre et non duelle, peut être éclairé par la science.

**1 – PLEINE CONSCIENCE LAÏQUE
ET DE NON DUALITE**

Première laïcisation Vipassana et quantique de Goenka

Le mot *vipassana* renvoie à deux réalités différentes : comme technique traditionnelle dans toute méditation bouddhiste, c'est littéralement la « vision clairvoyante » de la réalité telle qu'elle est, couplée à *samatha* la concentration calme et méditative qui permet d'y accéder.

En tant que mouvement présent en France, le *vipassana* n'est toutefois apparu qu'au XX^e, d'abord en Birmanie. C'est au début une réaction nationaliste de moines birmans de la lignée Theravada qui prône depuis le début de notre ère de revenir aux textes anciens du Bouddha. Dans la foulée, ses représentants les plus connus, U Ba Khin et Ajahn Chah, revendiquent au début un retour à la méditation de la « vision pénétrante » comme source de la société birmane, à rétablir contre les colonisateurs.

Pour s'adresser à tout le monde, ses successeurs créeront un type de méditation laïcisée qui reprend l'exercice de l'attention focalisée sur le moment présent, tel qu'on le perçoit à travers nos cinq sens. Si le négatif pose problème, on peut purifier son esprit, voire le remplacer par du positif.

L'indien Goenka, 1924-2013, élève de U Ba Khin, déploiera partout dans le monde une méthode plus austère qui privilégie des retraites intensives de dix jours, basées sur l'observation durable de soi à travers son souffle, jusqu'à laisser se dissoudre le moi illusoire.

Les extraits que nous avons choisis montrent comment cette dissolution des phénomènes et du « moi » ouvrent à une dimension de non dualité, que Goenka interprètera pour la première fois de manière quantique.

Goenka et la dissolution quantique des phénomènes

Les gens commencent à éprouver sous les narines des sensations physiques tangibles en respirant... cela devient plus clair, la respiration n'est pas seulement physique, elle est en relation aussi avec l'esprit, elle est extrêmement influencée par nos impuretés mentales. Vous observez votre respiration et votre esprit s'échappe, il vagabonde dans ses pensées.

Vous le ramenez, gardez à nouveau votre attention sur deux ou trois autres respirations, mais une fois encore l'esprit se met à vagabonder.

Mais dès que l'esprit de concentre un peu, se stabilise sur l'attention à la respiration, celle-ci devient plus légère, de plus en plus subtile, c'est un phénomène naturel.. A nouveau votre esprit s'est encore une fois échappé. Ne faites qu'observer ce phénomène, rien d'autre. La vieille habitude de l'esprit est de réagir, se gratter ou bouger, mais ne réagissez pas, observez.

La méditation vipassana commence alors. J'observe chaque partie du corps, de la tête aux pieds, puis en remontant à la tête. On s'aperçoit que toutes les parties du corps, si infimes soient-elles, sont le lieu d'une sensation. Agréable, désagréable ou neutre....

Le pas suivant consiste à observer les sensations qui, comme le souffle, sont intimement liées à l'esprit et offrent un reflet de l'état mental du présent....

Faites pareil avec les douleurs : quand une douleur apparaît, brute, solidifiée ; il faut l'observer. Elle va durer, mais tôt ou tard, elle disparaîtra.

Si vous continuez à méditer, à observer ces sensations, vous parvenez au stade de la dissolution totale, dans laquelle toute solidité est dissoute : la structure physique toute entière vous apparaît comme *une* masse de particules subatomiques (kalapa) apparaissant et disparaissant successivement à une très grande rapidité... Quand on atteint le stade de dissolution totale de la solidité apparente du corps physique, il n'y a plus que des sensations de vibration...

Alors les conditionnements mentaux, appelés aussi réactions, les *sankharas* les plus profonds, remonteront à la surface, et ils seront éliminés, parce que vous demeurerez équanimes, faisant l'expérience que tout cela est impermanent. Aussi puissants soient-ils, si vous demeurez équanimes, ils ne peuvent rester, disparaissent, vous êtes libérés.

Nous devons descendre au niveau profond de l'esprit sans cesse sollicité par les sensations, là où se trouvent ces habitudes invétérées de l'esprit, ces réactions continuelles aux sensations.

Plus vous parvenez à ne plus réagir aux sensations, plus cette nouvelle habitude mentale s'installe : c'est une habitude de libération et non plus de souffrance, vous ne réagissez plus à la sensation par de l'aversion ou de l'avidité.

L'esprit est alors pur. La méditation laisse place à l'amour bienveillant, qui se développe alors naturellement dans un esprit pur.



Thich Nhat han : La pleine conscience du cœur

Thich Nhat Hanh est né en 1926 au Vietnam. Il y devient moine à 23 ans. Il quitte son monastère pour suivre des études de religion de trente-quatre à trente-sept ans aux Etats-Unis. Il retourne au Vietnam en 1964 où il fonde une université bouddhiste et mène un combat pacifique contre la guerre du Vietnam, soutenu par Martin Luther King.

Il s'exile finalement en 1966 et devient réfugié politique en France en 1972. Il y développe des centres de méditation et le Village des Pruniers ouverts à tous, y compris aux familles avec leurs enfants, tout en continuant à militer pour la paix. Il aidera ainsi les boat people de 1976 à 1979. Il a un grave AVC en 2014, et retourne au Vietnam en 2018.

Il propose le Thien, traduction vietnamienne du mot Chan chinois, qui est devenu Zen en japonais. Dans sa lignée vietnamienne, il développe plusieurs spécificités :

**il prône la voie de la pleine conscience de l'être, en étant le premier à utiliser le terme en français de pleine conscience, comme exercice vigilant de l'attention.*

**il appelle à vivre pleinement le moment présent, dans la méditation zazen, mais aussi dans chaque acte de sa vie quotidienne qui doit être une occasion de pleine conscience.*

**il invite à ouvrir son cœur et à développer une bienveillance empreinte de douceur et de compassion dans ses gestes et ses comportements, autant pour soi que pour les autres êtres vivants.*

**Il met en avant l'écoute, le non jugement, l'harmonie qui permettront d'aider le monde à progresser vers la paix.*

Tich Nhat Hanh : La vision profonde, de la Pleine conscience à la contemplation intérieure

Pour les physiciens, l'objet de l'esprit et l'esprit ne peuvent être séparés. Wheeler a suggéré de remplacer « observateur » par *participant*. Pour qu'il y ait un observateur, il doit y avoir une stricte séparation entre le sujet et l'objet, mais avec un participant, la distinction sujet-objet s'estompe, disparaît, *l'expérience directe* est possible.

Cette notion est très proche de la pratique méditative. La méditation ne consiste pas à évaluer ou à réfléchir sur un objet, mais à le percevoir directement, par ce qu'on appelle une perception sans discrimination...

Par le biais de l'observation, la réalité se révèle progressivement d'elle-même, comme la fleur de lotus s'ouvre sous le soleil. Pendant la méditation, le sujet et l'objet d'une observation pure sont pareillement indissociables.

Une grande concentration est atteinte quand vous êtes pleinement présent, en communion profonde avec la réalité vivante. Alors la distinction sujet-objet disparaît et vous pénétrez la réalité vivante avec facilité, vous faites un avec elle, vous avez abandonné tous les outils de mesure que le bouddhisme nomme une connaissance erronée.

Observez les changements qui se produisent dans votre esprit à la lumière de la Pleine conscience.

Même votre respiration a changé et est devenue non-deux (je ne veux pas utiliser le mot « un ») avec votre soi observant. C'est aussi vrai de vos pensées et de vos sentiments... Parfois, vous êtes préoccupé et votre nervosité ne peut vous quitter. Dans ce cas, asseyez-vous tranquillement, suivez votre respiration, ébauchez un demi-sourire, et faites briller votre pleine conscience sur cette nervosité. N'essayez pas de la faire

disparaître à tout prix. Contentez-vous de l'éclairer. Vous verrez que peu à peu votre nervosité changera, fusionnera, se connectant à vous, l'observateur.

Tout état psychologique que vous soumettez à cette illumination s'assoupira en fin de compte et acquerra la même nature que le soi observant.

La compréhension est le fruit de la méditation, pas de la réflexion. Dans le Satipattana sutra il est dit : « Observez les corps dans le corps, l'esprit dans l'esprit, les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit .» Cela veut dire que vous devez vivre dans votre corps en pleine conscience de celui-ci, et non l'étudier comme un objet séparé.

Vivez en pleine conscience avec vos sentiments, avec votre esprit, avec les objets de l'esprit. Ne vous contentez pas de les étudier. La méditation ne révèle pas une vérité, mais donne une vision directe de celle-ci.

Nous appelons ceci vision profonde, un type de compréhension basé sur l'attention et la concentration. La compréhension ne naît pas du résultat de la réflexion. C'est une pénétration directe et immédiate, intuitive, plus que le résultat d'un raisonnement.

La compréhension est pleinement présente en nous, et nous remarquons que nous ne pouvons l'exprimer en mots. Le zen soto enseigne idem la simple observation, sans jugement ni spéculation. Quand l'esprit se pose sur la montagne, il devient la montagne. Quand il se pose sur la mer, il devient la mer. Quand nous méditons sur l'espace infini, sur la conscience qui inclut à la fois l'espace et le temps, nous devenons cet espace infini, nous atteignons l'état de Pleine conscience illimitée...

Écouter avec compassion, c'est écouter avec la volonté de soulager l'autre de sa souffrance, sans le juger ni chercher la dispute.



Kabat-Zinn et la Pleine conscience laïque

Kabat-Zinn naît en 1944 aux Etats Unis. Il fait ses études au MIT, reçoit son PhD de biologie moléculaire, commence à enseigner. Tout en militant dans les mouvements activistes américains de l'époque, Il pratique le yoga depuis l'âge de douze ans, est initié au zen par un maître coréen à 20 ans, découvre ensuite le Vipassana et Thich Nhat Han.

Il crée en 1979 le programme Mbsr de réduction du stress par la pleine conscience en huit semaines (dix au début), qu'il applique d'abord à la Clinique du Stress qu'il fonde au sein de l'hôpital où il intervient, pour soulager les douleurs des patients chroniques.

Il généralise son protocole en l'ouvrant à tout le monde et en favorisant de nombreuses études scientifiques. Le Mbsr se développe alors rapidement aux Etats Unis et dans le monde entier. Il touche le grand public, l'entreprise, l'université, les teams sportifs etc. Des diversifications apparaissent pour éviter les rechutes dépressives (MBCT), les addictions, avec de nombreuses autres applications.

Il synthétise de façon paradoxale plusieurs sources :

**Son but est de propager la Voie (dharma), de façon laïque, sans mot, croyance ou enseignement religieux bouddhiste.*

**Le Mbsr reprend les techniques vipassana, avec l'esprit zen qui éclaire son sens profond, dans la non dualité.*

**Sa voie est progressive et graduelle, pour finir subitiste en comprenant qu'il n'y a qu'à être, sans rien faire : «just that.».*

**Il favorise une quête individuelle de bien être, qu'il inclue dans une médecine intégrative plus globale, pour changer le monde de l'intérieur.*

Kabat-Zinn, L'éveil des sens (et à la non dualité)

-Approches progressives de la pleine conscience-

1/ C'est la manière de porter son attention de manière délibérée, sur l'instant présent, sans jugement.

2/ C'est l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie, instant par instant... C'est la conscience qui émerge, qui se déploie, à partir du moment où l'on prête attention, intentionnellement et sans jugement.

3/ C'est une présence attentive, sans séparation sujet/objet, une connaissance sans connaisseur... C'est un moyen de "déplier" nos vies. Elle a la capacité d'influencer le monde dans lequel nous vivons.

-La vision et la pratique-

Notre point de vue découle de notre point de vision. Comme notre expérience est centrée sur le corps, tout ce qui est appréhendé paraît lié à son emplacement, et connu à travers les sens. Il y a ce qui voit et ce qui est vu, ce qui sent et ce qui est senti, ce qui goûte et qui est goûté, en un mot, l'observateur et l'observé. Il semble exister une séparation naturelle entre les 2, rarement mise en cause ou explorée, sauf par les philosophes.

Lorsque nous commençons à pratiquer la pleine conscience, ce sentiment, qui revêt la forme d'une séparation entre l'observateur et l'observé, est maintenu. Nous avons l'impression d'observer au début notre souffle comme s'il était distinct de celui ou celle qui l'observe. Nous observons nos pensées, nos émotions, comme s'il existait une réelle entité, un « moi » qui applique les instructions, qui observe et expérimente les résultats.

Nous n'imaginons jamais qu'il puisse y avoir d'observation sans observateur, enfin, jusqu'à ce que nous tombions, naturellement,

sans forcer, dans l'observation, l'attention, la compréhension, la connaissance. Jusqu'à ce que nous tombions dans la *présence attentive*. Lorsque c'est le cas, même pour un très bref instant, il est possible d'expérimenter la dissolution de la séparation entre sujet et objet. Il reste la connaissance sans connaisseur, la vision sans voyant, la pensée sans penseur, un phénomène impersonnel se déployant simplement dans la conscience. La plateforme de vision centrée sur le soi, et donc autocentrée au sens le plus basique, se dissout quand nous demeurons réellement dans la conscience, dans la connaissance même. Il s'agit simplement d'une propriété de la conscience, de l'esprit, comme pour l'espace.

Cela ne signifie pas que nous ne sommes plus une personne, mais que nos limites et notre répertoire se sont considérablement élargis et qu'ils ne se bornent plus à la séparation conventionnelle qui nous situe ici et le monde là-bas, et centre tout sur le « moi » en tant qu'agent, observateur, voire médiateur. L'égoïsme s'efface, la présence n'a plus ni centre ni périphérie. Il ne reste que la connaissance, la vision, la sensation, la perception, la pensée...

La vision plus vaste, moins égoïste, émerge lorsque nous dépassons les frontières établies de nos cinq sens pour nous aventurer dans le paysage, ou devrais-je ajouter, le paysage « spatial » ou « mental » de l'attention même - ce que nous pourrions appeler l'attention « pure. »

C'est un phénomène qu'il nous a tous été donné d'apercevoir à un moment ou à un autre, dans une mesure ou une autre, aussi bref soit-il, même si nous n'avons jamais pratiqué la méditation. Mais la capacité à habiter une présence sans sujet, sans objet, non duelle (où il n'y a plus de « nous » qui « habite » quoi que ce soit) s'accroît lorsque nous nous consacrons sans réserve à juste « être là. »

2. Les tenants d'une non dualité « hors tradition »

Krishnamurti, sage libre et inclassable

Krishnamurti (manifestation de Krishna), 1895-1986 naît en Inde dans une famille de brahmanes. A 14 ans, le dirigeant de la société de théosophie le croise sur une plage et voit en lui le messie qui synthétisera les enseignements du Christ, de Bouddha et des hindous. Il est élevé par lui.

A 22 ans, il a un éveil spirituel, ressent une « présence, bénédiction, immensité, un état autre, sacré », puis une sévère migraine qui ne le quittera jamais. A 34 ans il dissout l'ordre théosophique censé le soutenir, disant que la transformation de l'humain n'a pas besoin de Messie, qu'il faut d'abord se libérer de toute autorité, maître, religion, rituel ou exercice spirituel puisqu'il s'agit simplement de faire l'expérience directe de la réalité.

Il voyage pour enseigner, déclare en 1980 que « le processus » engrangé à 22 ans l'a fait rejoindre la « source de toute énergie, dans un « espace incroyable et une immense beauté.»

Il écrit beaucoup : *Se libérer du connu, le vol de l'aigle*. Les images, idées, croyances sont des obstacles, la cause des difficultés, des séparations et conflits.

.Il faut une révolution intérieure, pas seulement sociale.

.La vérité se dévoile par l'observation de son esprit, en comprenant soudain, en un éclair libérateur, l'esclavage qui nous attache au passé, la fausse division entre le penseur et sa propre pensée, l'observateur et l'objet d'observation, le sujet et son expérience.

.Quand cette dualité se résorbe, l'observation « pure », libérée du temps et des conditionnements, crée une mutation radicale de l'esprit, soudain vaste, libre, unifié et uni au cosmos.

Krishnamurti, le vol de l'aigle

La Vérité est un pays sans chemin, que l'on ne peut atteindre par aucune route, quelle qu'elle soit, aucune religion, aucune secte.

Nous n'observons jamais profondément la qualité d'un arbre; nous ne le touchons jamais pour sentir sa solidité, écouter le bruit qui lui est propre, le son du tronc, le son silencieux des racines. Ce n'est pas le bruit du monde, du bavardage de la pensée. Il est curieux que nous ayons si peu de rapports avec la nature, avec les insectes, la grenouille bondissante, et le hibou qui hulule d'une colline à l'autre, appelant un compagnon.

Si notre esprit est dépourvu d'espace mais encombré de problème, d'images, de souvenirs, de connaissances, il n'est pas libre, donc incapable de voir. Mais l'esprit qui est vide, qui n'est rien, est capable, lui, de voir et donc d'agir. N'étant pas issu de la pensée, il en résulte qu'il n'est pas limité. Quand notre esprit est vide, lorsqu'il n'est rien, qu'il n'est que néant, -c'est en cela qu'est la perception.

Être libéré du connu, c'est la condition d'un esprit en pleine création. Pour comprendre cet état d'esprit, vous devrez donc vous connaître, observer le processus de votre propre pensée - l'observer sans le modifier, mais simplement l'observer comme lorsque vous vous regardez dans une glace. Mourir à la réalité veut dire mourir à tout ce qui résulte de la pensée, mourir à tout ce qui procède de la mesure, du mouvement et du temps.

La vérité n'est autre que la perception de l'actuel, de ce qui est, de l'instant; quand on voit en l'absence d'observateur, lorsqu'on voit que l'observateur et l'observé ne font qu'un, c'est cela la vérité. Quand le penseur voit qu'il est lui-même la pensée, il n'y a plus de résistance, de conflit entre le penseur se proposant de contrôler la pensée, et les pensées allant dans tous les sens: l'esprit devient alors toute attention, entièrement différent.

Vimala Takar

Enfin une femme ! Elle naît en 1921 au Mont Abu, lieu sacré des jâins, dans une famille de brahmanes qui lui enseigne l'hindouisme. Dès l'âge de 15 ans, elle remplace le dieu personnel auquel elle croit, par l'énergie de la vie et de l'esprit qu'elle décide de servir, hors toute religion.

A 19 ans elle vit trois mois dans une grotte de l'Himalaya où elle a une expérience radicale d'éveil. Puis elle étudie à l'université, découvre que la Vie qu'elle vénère se retrouve aussi dans le soufisme, les Evangiles chrétiens, le bouddhisme, et chez Gandhi –autant de pétales d'une même fleur, dira t'elle.

Elle s'engage dans le mouvement Bhoodan qui prône à l'époque la révolution sociale par un communisme non violent, grâce à la redistribution des terres. Surmenée, malade, elle frôle la mort à 49 ans.

Elle rencontre Krishnamurti un an après, à 50 ans. Ce sera un tournant dans sa vie. La priorité devient pour elle la révolution intérieure qui doit accompagner la révolution sociale.

Elle enseigne de manière très proche de Krishnamurti, en refusant de faire école ou d'avoir des disciples. Paradoxalement, Krishnamurti se détachera d'elle car on lui dit qu'elle se présente comme son disciple, alors qu'il en a toujours refusé.

Elle prône une révolution intérieure pour se libérer sans recours à aucune autorité externe, en réalisant son unité fondamentale avec la vie et le Tout.

Chacun peut ensuite l'exprimer autour de lui dans sa vie quotidienne, avec amour et compassion pour tous, sans distinction de sexe, race ou caste.

Vimala THAKAR, La méditation, une manière de vivre

Si nous connaissons la méditation seulement comme le fait de méditer sur quelque chose, nous ferons confusion entre la concentration comme activité mentale focalisée, et la méditation qui transcende l'activité mentale. La méditation est une transformation radicale de l'être total, de toute sa manière de vivre. La méditation n'est pas un état de l'esprit. C'est un état de l'être total. C'est un mouvement non cérébral de la conscience humaine en harmonie avec le rythme de la vie au dedans et au dehors, elle ne peut pas être un moyen en vue d'un but.

La méditation nous conduit hors du petit domaine de l'activité mentale associée avec la concentration, vers le vaste champ de la conscience, vers la relation avec chaque mouvement dans la vie personnelle et collective. La méditation est reliée à la façon dont nous portons nos vêtements, à la façon dont nous utilisons les signes que sont les mots. La méditation, l'état intérieur de l'être, est exprimée sans choix, dans tout le comportement et nos relations: nos actions témoignent de la liberté de l'état de méditation.

Mais avons-nous le désir de vivre dans la vérité ? S'il y a un besoin authentique de découvrir ce qui est au-delà du mouvement conditionné de l'ego, au-delà de l'espace et du temps, de tous les symboles et de tous les concepts, s'il existe une passion de vivre dans la totalité, alors de nouvelles priorités de vie s'éveillent dans le cœur. Un besoin brûlant d'apprendre, de découvrir, de voir, pour la seule joie de le faire. La beauté de la recherche, c'est qu'elle ne peut pas être tracée d'avance avec la certitude d'un itinéraire sur une carte. Quand on aime vraiment la vie, l'imprévisibilité de la recherche est une joie, non un fardeau. Le chercheur est comme un enfant docile et tendre qui est vulnérable au contact de la vie, qui est exposé, dans toutes les directions à l'état d'être, sans aucun mécanisme de défense.

Deux poèmes de Krisnamurti et Thakar

Krishnamurti

Lorsque vous vous dites Indien, Musulman, Chrétien, Européen, ou autre chose, vous êtes violents.

Savez-vous pourquoi ?

C'est parce que vous vous séparez du reste de l'humanité, et cette séparation due à vos croyances, à votre nationalité, à vos traditions, engendre la violence.

Celui qui cherche à comprendre la violence n'appartient à aucun pays, à aucune religion, à aucun parti politique, à aucun système particulier.

Ce qui lui importe, c'est la compréhension totale de l'humanité.

Vimala Thakar

Je ne suis ni homme ni femme, je suis la vie respirant en eux
Je ne suis ni matière ni esprit mais la vie pulsant dans les deux
Je ne suis ni naissance ni mort, je suis la vie vivant en elles
Je ne suis ni vérité ni erreur, mais la vie derrière les deux
Je ne suis ni lumière ni ombre, je suis la vie dansant en elles
Je ne suis ni temps ni espace, mais la vie jouant avec eux
Je suis ici, là, partout, je suis la vie de l'univers...
Il n'existe qu'une seule religion pour l'être humain :
être libre, aimer.



Osho le sulfureux

Osho, 1931-1990 naît en Inde d'une famille jaïn sous le nom de Rajneesh, reçoit une éducation libre, devient professeur de philosophie en Inde en 1953 et atteint l'éveil. Asthmatique et diabétique, il donne des conférences et fonde à 30 ans un ashram où il accueille des indiens quel que soit leur sexe ou caste. Il y accueille de plus en plus d'occidentaux, cite des sages, le tantrisme, Nietzsche, Wilhem Reich. Il prône la libération et réhabilitation du corps, sans refoulement.

Charismatique, il part à 50 ans aux Etats Unis où il fonde en 1981 une communauté où viennent nombre de psychologues du développement personnel. Accusé d'être un gourou sectaire qui profite de ses adeptes financièrement et sexuellement, il est arrêté avec une grosse somme d'argent, et son ranch fermé. Il retourne en Inde en 1987, fonde un nouvel ashram comme Osho.

Il écrit beaucoup, prône la «célébration de la vie»

.Il s'oppose au renoncement ascétique au monde.

.Il veut créer un homme solaire : Zorba le Bouddha.

.Chacun peut éveiller sa pleine conscience dans sa totalité, reliée/fusionnée au reste de l'univers.

.Il faut quitter sa forteresse mentale et ouvrir son cœur, seul apte à libérer et à célébrer la vie et l'amour.

.Il invente des méditations dynamiques en mouvement et en danse, utilise le tantrisme à but cathartique.

.Synchrétiste, il mêle vision hindoue, soufie, baul, yogique, bouddhiste, en prônant à la fin le zen seule voie ouvrant directement à la vision et vie intérieure.

Osho La pleine conscience libre

Vous êtes né en tant que non mental. L'existence précède la pensée. L'existence n'est pas un état du mental. Etre, ne pas penser, c'est la façon de connaître ce qui est fondamental. Laissez cela pénétrer dans votre cœur aussi profondément que possible, car à travers cela, une porte s'ouvre : si vous êtes né en tant que non-mental, alors le mental n'est qu'un produit social, qui vous a été surimposé. Tout au fond de vous, vous êtes encore libre...

Vous devez entrer par une autre porte que celle de la science, à savoir celle de la méditation. La méditation rend tout non défini, vous entraîne dans l'inconnu, l'inexploré. Elle vous entraîne tout doucement dans une sorte de dissolution où l'observateur et l'observé deviennent un. Dans la science, ce n'est pas possible, une distinction claire doit être maintenue entre l'observateur et l'observé. Pas un seul instant, en science, vous ne devriez vous oublier vous-même, être intéressé, dissous, comblé, passionné, aimant face à l'objet de votre recherche.

Il existe une autre sorte de connaissance. Elle ressemble plus à de l'amour qu'à un savoir. Rencontrer la réalité de façon originale, radicale, sans aucun médiateur, comme si vous étiez la première personne à exister – ceci est libérateur. Cette nouveauté même libère. Le nouveau vient de l'existence. L'existence ne cesse de se déverser sur vous.

Etre dans un état de non-savoir, c'est l'intelligence, c'est la conscience – et rien ne s'accumule. A chaque instant, ce qui arrive disparaît. Cela ne laisse pas de trace. On en ressort pur, à nouveau innocent, comme un enfant. N'essayez pas de comprendre la vie, ou l'amour, vivez-les ! Alors, vous saurez – et cette connaissance viendra de votre expérience.

Henri Le Saulx, le Védanta inter-religieux

Après les sages hors religion, voici un mystique chrétien qui a intégré l'hindouisme non dual à sa vie, en œuvrant au rapprochement spirituel des religions, notamment pour faire le pont entre le Védanta et le christianisme !

Henri Le Saulx, né en 1910 et mort en 1973, est un moine bénédictin français. Il est attiré par l'hindouisme et par la non dualité hindoue du Védanta, ultime école hindouiste qui pose l'identité entre l'Atman individuel et le Brahman cosmique, l'absolu et notre monde relatif.

Il fonde avec l'abbé Monchavin spécialiste de l'Inde un ashram sur le Gange en 1949, dédié à l'Être (*Brahman*), la conscience (*Chit*), la béatitude (*Ananda*), en affinité implicite avec la Trinité chrétienne.

De 1949 à 1973 il poursuivra sa quête en faisant des pèlerinages en Inde, découvrant le zen, se faisant moine errant et ermite, tout en conservant sa foi chrétienne et célébrant la messe. Il est dès lors connu aussi sous son nom indien de Swami Abhishiktananda.

Dans son récit intime, *La montée au fond du cœur*, il relate son expérience d'union à Dieu dans la perspective de non dualité du Védanta. Le très beau texte choisi reprend le type de méditation inter-religieuse qui est conseillé et pratiqué dans l'ashram inter-religieux qui lui a survécu et qui accueille les pratiquants de toute tradition souhaitant méditer ensemble. Il propose une pratique spirituelle de présence pure, simple et dénudée, sans besoin de croyance particulière.

Méditation non duelle, ahsram inter-religieux de Le Saulx

On peut méditer sur un coussin idéalement ou sur une chaise le corps droit et détendu, la respiration naturelle.

La méditation est la part essentielle de toute pratique (spirituelle). Libre et sans objet, elle invite à se recentrer, à laisser être les choses et les événements, se laisser être soi-même, sans effort ni crispation, en cultivant juste une présence légère à ce qui se présente à l'esprit... en laissant l'esprit s'apaiser, et par le silence, être présent à ce qui arrive...

Quand l'esprit se calme, se produit un état de détente et dénuement de l'esprit, qui s'épure, peut se vider de tout contenu.

On peut alors reconnaître et voir la vérité de ce qu'on est réellement, juste cet état dense de présence à tout ce qui se passe, et passe.

Il y a juste à observer de l'intérieur les fluctuations de l'esprit, sans être emporté ou toucher aucune de ces manifestations de la vie qui se produisent à chaque instant...

Pas besoin de vouloir stopper les changements de l'esprit : on peut les laisser passer comme des nuages dans le ciel... sans laisser plus de trace qu'un vol d'oiseau dans le ciel.

En se voyant simplement comme un spectateur neutre des pensées, sensations et émotions qui se présentent. Le courant et l'activité mentale naturelle diminuent alors, ralentissent, voire peuvent stopper.

C'est ce dont parlait Krishnamurti : « Quand le penseur voit qu'il est lui-même la pensée, il n'y a plus de résistance, plus de conflit entre le penseur se proposant de contrôler la pensée, et les pensées allant dans tous les sens : (...) l'esprit devient toute attention, quelque chose d'entièrement différent. »

Isuzu Toshikiko : Orient, Occident et sciences

Isuzu Toshikiko, (1914-1993) est professeur de philosophie japonais, spécialiste de mystique arabe notamment soufie, et orientale surtout japonaise. Il fait partie de notre recueil car il permet la jonction des différentes spiritualités zen, chrétiennes et soufis, avec les neurosciences et les deux auteurs méditant et scientifiques qui finiront cet ouvrage.

Il a écrit deux ouvrages traduits : *Le koan zen*, et *Philosophie japonaise : Le néant, le monde et le corps*.

.Il y développe une approche mystique de non dualité, transversale aux religions.

.Il privilégie l'expérience directe de l'Être et de l'éveil subit dans la lignée de José Le Roy qui écrit : « Lorsque nous méditons pour comprendre l'essence de l'être humain, nous approchons d'un état de conscience exquis, pur et infiniment limpide. Notre conscience de l'existence devient aigüe et simultanément celle de nos sens disparaît. Au fur et à mesure que nous entrons plus profondément en méditation, nous expérimentons un état qui ne peut être décrit que par Être. C'est la réalisation de cet état qui représente l'essence même de l'Être. »

.La méditation se fait en trois temps mystiques (cf texte.)

.Dans cette vision, chacun est à sa place et a un rôle à jouer que l'univers lui a confié. L'humanité a été créée pour veiller sur la Création, responsable de sa préservation, défense et embellissement sous toutes ses formes.

.Il faut donc cultiver un esprit assidu et attentif à ce rôle qui nous est dévolu, dans le moindre de nos petits actes de la vie quotidienne, en œuvrant pour un monde meilleur.

Izutsu Toshihiko, Conscience et essence

Le premier stade de la conscience ordinaire se caractérise par le fait que le monde nous semble posé comme un objet externe face à nous, doté d'une essence propre, répondant au principe d'identité et de non contradiction. Or, avant de décrire cette rose, il a fallu que ma conscience s'oriente intentionnellement vers elle : elle est originellement conscience « de », dit Husserl.

En approfondissant cette présence pré-réflexive au monde et pré-langagière, on voit que la conscience ne perçoit d'abord que des ombres floues, un monde informe et sans sens. C'est ce que montrent les neurosciences actuelles, selon lesquelles nous ne percevons en fait que des formes floues, que notre cerveau va trier, pour y reconnaître des formes déjà vues, en construisant alors le schéma mental d'une fleur qui s'y surimpose. Or, ce stade pré-réflexif, informel et chaotique de la conscience avant qu'elle y projette son propre ordre, c'est ce qui fait horreur aux philosophes occidentaux. A l'inverse, les auteurs orientaux comme Lao Tseu ont toujours reconnu cette réalité pré-réflexive, l'identifiant comme Réalité première, Tao, sans nom. Dans la deuxième étape, nommée la non articulation absolue, on s'aperçoit que les essences figées dans le langage par la conscience superficielle n'ont aucune réalité substantielle. Les exercices de Nagarjuna visent à « néantiser » la conscience superficielle en même temps que le monde articulé dans la logique du sens et des essences, dissous dans leur vacuité -néant. Apparaît alors la troisième étape, «point zéro de la conscience», une autre articulation plus profonde de l'expérience de la réalité en tant que telle : c'est l'auto-articulation immédiate du « Néant comme fond de toutes choses .» Ce fond n'est pas différent du « Dieu » mystique ou de l'Un. Toutes choses surgissent à chaque instant dans un clignotement, et s'interpénètrent, toutes fluides et transparentes.



3. Les éclairages scientifiques

Francisco Varela et la neuro-phénoménologie

Francisco Varela, 1946-2001, est scientifique et méditant. Né au Chili, il devient neurobiologiste, s'intéresse à l'auto-organisation qui définit le vivant, de la cellule aux formes complexes. Il veut apporter cet éclairage du vivant dans les sciences cognitives du cerveau, hors dualité corps/esprit.

Méditant bouddhiste, en relation avec le Dalai Lama, il lutte contre les réductions des comportements humains soit à un calcul par le cerveau-ordinateur, soit à des connexions neuronales, en restant dans la dualité d'un sujet externe à son propre cerveau posé comme objet. Il redonne toute sa place à l'expérience vécue et phénoménologique du méditant, seule apte à expliquer ce qu'on peut mesurer dans son cerveau.

Il fonde, dans *A l'épreuve de l'expérience (collectif)*, la neuro-phénoménologie et les sciences contemplatives qui étudient ce qui se passe en méditation.

**La vie est pour lui comme une « danse » au cours de laquelle un être vivant et son environnement se construisent mutuellement, ce qu'il appelle une énaction (action « une », conjointe avec le monde environnant).*

**De même, en méditant, on n'est pas à l'extérieur, à observer ce qui se passe. L'attention vigilante prend acte du lien des deux et de la vacuité de chaque élément isolé. On explore le vécu changeant de sa relation au monde, corps-esprit ne faisant qu'un, en s'auto-construisant et faisant émerger un monde perpétuellement changeant.*

Sans fondement fixe ou externe, la méditation libre fait ainsi entrer en amitié bienveillante avec soi et avec les autres, en dévoilant une éthique spontanée d'ouverture.

**La méditation ainsi comprise devient un lâcher prise, une exploration libre de ce qu'on vit à chaque instant.*

Fransico Varela, présence attentive et pleine conscience

Explorer l'expérience du sujet, revient à développer de façon approfondie cette capacité de base de la conscience (susceptible de s'apercevoir elle-même à l'œuvre). On parlera de pré-conscient, de pré-réfléchi, de présence à soi, de présence attentive, traduction du mot *mindfulness*.

Il ne s'agit pas de l'attention au sens habituel de concentration et de fixation, mais d'une présence attentive plus légère, à la fois ouverte sur l'espace environnant et le contenant, avec tact.

Les premiers pas vers la présence attentive consistent à raffiner l'attention, de sorte que l'esprit soit moins enclin aux deux extrêmes : agitation et somnolence.

C'est apprendre à pratiquer la relation à soi-même, l'écoute de soi, le lâcher prise qui se produit en trois moments :

Suspension « Je lâche ce que je suis en train de faire, c'est comme si mon attention se tournait vers l'intérieur.

Redirection : « La suspension de mon activité s'effectue, et le mouvement de redirection de l'attention qui est en même temps un retrait du monde, s'effectue progressivement... En d'autres termes, à la perception se substitue un acte aperceptif (sans perception) Ce changement de regard a comme but, à force, de se faire même dans l'action, en marchant par exemple

Accueil : « Dans cette époque amorcée, un premier remplissement intuitif arrive, mais sans contenu encore. Je reste ouvert à ce qui advient, je reste orienté vers l'accueil, mon attention s'oriente vers cet accueil, il y a poursuite de la suspension... On passe d'un « aller chercher » en soi, à un « laisser venir ». Il y a attente, sans connaissance du contenu qui va se révéler, ce qui peut se révéler un peu angoissant. Cela suppose de ce fait une attente mais focalisée, ouverte, éventuellement vide de contenu pendant un certain temps.

Michel Bitbol

Michel Bitbol, né en 1954, est scientifique et méditant, comme Varela qu'il connut bien. Après des études en médecine et en philosophie, un doctorat de physique et un travail en laboratoire, il devient chercheur au CNRS en histoire des **sciences**.

Méditant bouddhiste dans la tradition tibétaine, il écrit de nombreux livres, tant sur la physique quantique que sur la conscience (cf *La conscience a-t'elle une origine ?*)

**La conscience est un pré-donné, qui ne peut se réduire à l'étude objective du cerveau et de ses mécanismes.*

**Il cherche à comprendre la capacité de «compréhension limpide» et d'« ouverture voyante » qu'on peut avoir au sein de l'opacité des choses, notamment en méditant. Il cherche pour cela à croiser les différentes disciplines.*

**Il reprend à la physique quantique de Schrödinger la philosophie idéaliste sur l'irréalité quantique du monde qu'on croit objectif et solide.*

**Pour lui, seul le moment présent est réel, les représentations et histoires qu'on bâtit dessus étant un escamotage illusoire de la plénitude du vécu.*

**Sa rencontre avec la phénoménologie, Varela et Sartre l'amène à comprendre que la suspension du jugement dissout autant le monde extérieur que le sujet ou le moi, pour retrouver l'expérience pure et pré-égotique de la vie, toujours changeante.*

**Il décrit le mécanisme de l'attention ouverte en méditation, en invitant à être le plus léger possible, quitte à revenir au besoin à la focalisation sur son souffle.*

Bitbol, le mécanisme de l'attention ouverte

Je reste ouvert à ce qui advient, mon attention s'oriente vers l'accueil (de ce qui survient à chaque moment). On passe d'un « aller chercher » en soi, à un « laisser venir ..». Dans la tradition de la présence attentive *mindfulness*, c'est l'expansion naturelle de l'attention via l'entraînement, en une conscience plus panoramique (*vipassana-awaranness*), qui se caractérise par le relâchement de toute recherche volontaire, par une sorte de réceptivité plus ouverte et plus paisible.

Lorsqu'une distraction surgit, nous prenons soudain conscience que nous n'avons pas suivi simplement notre respiration, mais que nous avons été la proie de pensées, d'illusions, rêveries, de gênes corporelles. Dès que nous réalisons subitement que nous n'avons pas suivi la respiration (ou l'objet de la méditation), nous abandonnons simplement la distraction, et revenons à la respiration. Si nous sommes trop perturbés par des activités ou des distractions extérieures, on renforce l'attitude de l'observateur neutre et l'on détend le corps en se moulant à nouveau dans la posture.

A mesure que la session se déploie, on relâche le plus possible la prise de l'observateur en touchant les pensées avec une plus grande légèreté, les regardant simplement naître, être présentes, puis se retirer. Je les vois passer par différents états, positifs, négatifs, neutres, plein de contenus ou bien extrêmement vide, ennuyé ou bien attentif. J'aperçois la nature commune des états mentaux, leur impermanence constante. Si l'attention redevient discursive, je reprends ma technique à base de focalisation sur la respiration, pour me distancier de mes pensées.



SOMMAIRE

Présentation	p 3
Les précurseurs, Yoga et taoïsme	p 7
Textes du Bouddha et de la tradition indienne	p 12
Textes Chan de la tradition chinoise	p 21
Textes tibétains et dzogchen	p 43
Textes Zen des traditions japonaise et coréenne	p 65
Textes contemporains, en et hors tradition	p 95
<i>Pleine conscience non duelle et laïque</i>	<i>p 97</i>
<i>Non dualité, hors ou d'autre tradition</i>	<i>p 109</i>
<i>Eclairages scientifiques</i>	<i>p 123</i>