

ÉRIC ROMMELUÈRE

S'ASSEOIR TOUT SIMPLEMENT

L'art de la méditation zen



SEUIL

ÉRIC ROMMELUÈRE

S'asseoir tout simplement

L'art de la méditation zen

ÉDITIONS DU SEUIL
25, bd Romain-Rolland, Paris XIV^e

Du même auteur

Les Fleurs du vide
Anthologie du bouddhisme sôtô zen
Grasset 1995

Guide du zen
LGF, 1997

Larousse des religions
(en collaboration)
Larousse, 2005

Les bouddhas naissent dans le feu
Seuil, 2007

Le bouddhisme n'existe pas
Seuil, 2011

Le Bouddhisme engagé
Seuil, 2013

Se soucier du monde
Trois méditations sur le bouddhisme et la morale
Almora, 2014

Le Kesa conforme au dharma
Les Nuages blancs, 2014

ISBN 978-2-02-118031-2

© éditions du seuil, septembre 2015

www.seuil.com

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

TABLE DES MATIÈRES

Titre

Du même auteur

Copyright

Avant-propos

1. L'inattendu

Le vieux maître Renpô

L'inconcevable

La double méthode

La main habile

Taisen, le tigre

L'entrée dans la voie

La brisure

Ryôtan, obscurcir ses traces

Le délaissement

2. L'antithérapie

Les quatre nobles vérités

Le tournant de la Grandeur
Le chemin des promis à l'éveil
Il n'y a pas d'addiction
Je ne sais pas
Un chemin vers nulle part

3. Le Grand silence

Les méditations indiennes
La non-méditation
La non-vue
L'oubli
La triple disposition
Les méthodes introductives
Contempler l'impur, suivre la respiration
Compter, suivre, juste s'asseoir
S'asseoir tout simplement
L'expérience subjective du juste s'asseoir
Le visage originel
Se libérer de la pensée
Pratiquer pour le dharma

4. Instructions pratiques

Il n'y a rien à faire
De nouvelles précautions
Questions et réponses

Postface - La méditation 2.0

Une nouvelle promesse
La pleine conscience
De l'attention à la pleine conscience

La marchandisation de la pleine conscience

L'adieu au dharma

L'épreuve de la méditation

Notes

Remerciements

Table

Avant-propos

Quelques siècles avant notre ère dans le nord-est de l'Inde, Gautama, ce religieux que l'on surnomma le Bouddha (l'Éveillé, en sanskrit), examinait les comportements, les sentiments et les désirs ordinaires des hommes et des femmes : la compulsion, la frustration et la confusion les empoisonnent, diagnostiquait-il. Il enseignait le dharma, l'ensemble des méthodes et des dispositifs qui leur permettrait de se dégager de leur condition douloureuse. Tous ceux qui se joignaient à lui s'astreignaient à une discipline de vie, s'appliquaient à la méditation et cultivaient une intelligence selon ses instructions.

Au fil des siècles, de nombreuses cultures ont assimilé le dharma, lui donnant une coloration chaque fois nouvelle. Des écoles sont apparues, d'autres ont disparu, certaines sont toujours florissantes tel le chan, que l'on prononce zen en japonais. Cette tradition a d'abord été chinoise avant de s'étendre en Corée, au Viêt Nam, au Japon, et même jusqu'au Tibet. Elle s'enracine aujourd'hui dans les pays d'Amérique et en Europe où elle connaît de nouvelles évolutions. Le terme *zen* signifie simplement « méditation ». Ses disciples s'exercent patiemment à défaire leurs compulsions, leurs frustrations, leurs confusions, assis, le dos droit, les jambes croisées, mais d'une façon singulière : sans rien faire.

Ce livre est consacré à cet exercice paradoxal du non-agir. Je l'ai écrit comme un livre d'initiation. Non pas au sens qu'on attribue ordinairement à ce terme en matière d'ouvrages – il ne serait alors qu'une explication introductive –, mais au sens d'une révélation. Dans les traditions du dharma, l'initiation aux pratiques s'éprouve toujours comme un miracle : plus l'enseignant dévoile les instructions, plus l'élève est ému ; peu importe qu'elles remplissent d'épais volumes ou qu'un seul mot les ramasse. Car un savoir de l'expérience se transmet. Peut-on écrire sans l'ambition d'un tel miracle ? Les généralités, les explications *sur* la méditation ne peuvent donc suffire. L'expérience telle qu'elle est reçue, telle qu'elle est vécue doit être révélée. Tel est aussi le propos de ce livre.

J'ai longuement suivi trois maîtres de vie. Tous les trois appartiennent à l'école sôtô, la plus importante aujourd'hui des écoles zen au Japon. Il s'agit de Deshimaru Taisen (1914-1982), Tokuda Ryôtan (né en 1938) et Nishijima Gudô (1919-2014)¹. Les rencontres de ces trois hommes, à la fois si proches et si différents, furent loin d'être banales. Le premier m'a introduit à la méditation, le second m'a appris la patience et la douceur, le troisième m'a encouragé à l'audace. Taisen est fameux pour avoir établi le zen en France dans les années 1970, les deux autres moines sont moins connus. Une infinie tendresse m'attache à eux, mais des trois, je peux dire que seul Ryôtan m'a bouleversé jusqu'à l'inouï. Ce livre laisse entendre sa voix plus que toute autre.

Le premier chapitre, « L'inattendu », déroule, à la première personne, un itinéraire dans la pratique du zen et de la méditation marqué par ces rencontres. Il souligne le contraste entre Taisen et Ryôtan. Le premier était une présence, il cherchait également à laisser une trace dans l'histoire ; le second cultive l'absence, s'efforce de « cacher sa lumière et d'obscurcir ses traces », pour

reprendre une antique formule chinoise qu'il affectionne. Cette dissonance a décidé de mon chemin, hier comme aujourd'hui.

Quel que soit leur style, cependant, tous les maîtres zen répètent à l'unisson une même phrase : il n'y a rien à obtenir de cette pratique de méditation. Une telle singularité ne peut être comprise sans évoquer l'inscription de la tradition zen dans l'histoire du bouddhisme. Le second chapitre, « L'antithérapie », décline cette histoire en trois moments successifs. Celui, tout d'abord, des premières écoles indiennes qui présentent la voie du Bouddha comme une thérapie de la peur et de l'insécurité. Celui du Grand Véhicule, ensuite, en sanskrit *mahâyâna*, traduit ici par la voie de la Grandeur, une expression moins littérale mais plus enchantée. Une intuition parcourt les Écritures de ce mouvement de réforme apparu en Inde au début de l'ère chrétienne : plus l'adepte tente de se libérer, plus il s'enchaîne. Elles proposent une autre attitude, tout en paradoxes, résumée en une impossible formule : « Il n'y a rien à chercher. » Le troisième temps est celui du zen, une tradition qui convertit ce leitmotiv en pratique : aucune intention ne doit entacher l'esprit. Un chemin est toujours proposé, mais celui-ci ne mène nulle part. Dès lors, à quoi bon méditer, et surtout comment méditer quand il n'y a rien à chercher ?

Les instructions des maîtres japonais restent souvent vagues, même si l'auditeur attentif peut déceler des différences d'appréciation. Selon les écoles et les lignées, les instructions sont en effet disparates. Je ne parlerai ici que d'une pratique transmise dans l'école sôtô où l'on s'assied droit, les jambes croisées, sans rien faire *de* l'esprit, sans rien faire *avec* l'esprit. Sans rien faire *de* l'esprit : le méditant ne s'identifie à rien, il ne résiste à rien, il ne manipule rien ; sans rien faire *avec* l'esprit : il ne recourt à aucune technique mentale particulière. Le troisième chapitre, « Le Grand

silence » en est le témoignage. J'y propose notamment une exploration des multiples strates de la conscience telles qu'elles sont réellement vécues lorsqu'on s'assied de la sorte. Que se passe-t-il lorsque l'on renonce à meubler même infimement l'espace mental, lorsque les processus mentaux ordinaires eux-mêmes sont rompus ?

Depuis une quinzaine d'années, ma vie est entièrement dédiée à l'enseignement du dharma et de la méditation. Ceux qui s'engagent dans ce chemin m'interrogent de façon concrète sur les conduites à adopter. Des questions reviennent très fréquemment, d'autres moins. Dans le quatrième chapitre, « Instructions pratiques », j'aborde les questions les plus courantes sur la pratique. Afin de cerner au plus près les préoccupations actuelles, je les ai complétées de remarques ou d'interrogations qui m'ont été faites, le plus souvent retranscrites dans leur formulation originale.

Je ne pouvais terminer ce livre sans évoquer la méditation dite de pleine conscience, parfois qualifiée de méditation laïque, qui connaît un formidable essor depuis les années 2000. Il s'agit d'une pratique de mieux-être dont les techniques sont inspirées du dharma, mais qui s'en détache résolument. Je suis intrigué par un engouement si puissant qu'il peut corriger les discours et les pratiques des instructeurs bouddhistes qui parlent désormais de méditation comme s'il ne s'agissait que de cette seule pratique de pleine conscience. Il s'agit d'un véritable phénomène de société. La méditation de pleine conscience est légitimée par des médecins qui font figure d'autorités sociales, elle est relayée par des prescripteurs sociaux, les médias qui en vantent les bienfaits, elle est intégrée par l'entreprise : la pleine conscience remplirait-elle une fonction sociale ? Il m'intéresse également de questionner cet impensé.

L'auteur s'adresse à son lecteur, avec chaque fois l'espérance d'une conversion. Au XIII^e siècle, le maître japonais Dôgen débutait l'un de ses textes par une introduction directe au miracle. Il écrivait :

Les éveillés ainsi-venus possèdent tous un art subtil, suprême et infabriqués pour transmettre directement le merveilleux dharma et réaliser l'éveil suprême. S'il est transmis sans altération d'un éveillé à un autre, c'est qu'il a pour norme le samâdhi [le recueillement] que l'on expérimente par soi-même. Pour s'ébattre dans ce samâdhi, l'assise droite dans la pratique du zen est la véritable porte d'entrée¹.

Sans l'audace des maîtres de vie d'hier et d'aujourd'hui, le savoir de l'expérience n'aurait jamais été transmis. Ils nous montrent la voie.

Éric Rommeluère, le 8 avril 2015

1. Selon l'usage japonais, le nom de famille précède le prénom ou le nom religieux. Après la première occurrence de leur nom complet, les moines sont généralement désignés par leur seul nom religieux.

1. L'inattendu

Le réel, c'est toujours ce qu'on n'attendait pas. Mais quand l'inattendu se produit on le découvre comme toujours déjà là.

Henri Maldiney²

Le vieux maître Rempô

En 1988, j'étudiais le zen au Japon en compagnie d'autres pratiquants européens. Voyageant de temple en temple, nous arrivâmes au monastère d'Eiheiji dans la préfecture de Fukui, au nord de la grande île de Honshû. Bâti sur les pentes d'une montagne, cet immense monastère est l'un des deux sièges de l'école sôtô, la principale école du zen au Japon. L'abbé était alors un moine respecté du nom de Niwa Rempô. À l'époque, il était également le supérieur général de l'école. Les moines nous avaient avertis : Rempô, qui était âgé de plus de quatre-vingts ans, venait de subir une lourde opération chirurgicale. Il ne pouvait se joindre aux activités quotidiennes du monastère et nous ne pourrions le voir. Il se reposait dans ses appartements tout en haut de la montagne. Après quelques jours, nous fûmes malgré tout autorisés à venir

brièvement le saluer, car nous le connaissions, nous l'avions rencontré quelques années auparavant en France. Une consigne nous fut cependant donnée : en sa présence, nous ne devons pas nous incliner ; le protocole supposerait qu'il en fasse autant et son état ne le permettait pas.

Le lendemain, par des corridors de bois serpentant sur le flanc de la montagne, nous rejoignîmes un salon attendant à ses appartements privés. Quelques minutes passèrent, puis le vieux maître entra dans la pièce, soutenu par deux assistants. Il leur parla à voix basse, si basse qu'elle nous était à peine audible. Un flottement se fit sentir. Finalement, je compris : Rempô souhaitait se prosterner devant nous et demandait que l'on étende l'étoffe que l'on utilise à cet effet. Dans la voie des éveillés, se prosterner réclame de se jeter de tout son long dans un geste d'abandon, ordinairement devant l'image d'un bouddha. Mais la parole du maître ne se discute pas et l'un des assistants étendit la pièce de tissu. Deux personnes furent nécessaires pour l'aider à s'accroupir lentement, très lentement, jusqu'à ce que son front puisse toucher terre. Le relever fut terriblement laborieux. Dans la tradition zen, les prosternations vont par trois, et deux fois encore il fallut l'aider. À la fin, il repartit précautionneusement aux bras des moines, vieillard frêle et vacillant, sans avoir prononcé d'autres mots. Tout ce temps, nous étions restés debout, muets et immobiles. Quel choc ! Il était impensable qu'un homme malade et âgé puisse se prosterner de la sorte, encore plus s'il était le chef suprême de l'école sôtô et nous des étrangers qui n'étions rien, tout au plus des pèlerins de passage. Mais l'abbé avait puisé dans la vaillance et la tendresse, et toutes les attentes, toutes les convenances s'étaient brisées – d'un coup. Souvent, je me demande si mes compagnons de voyage se souviennent de la scène, tant ma vie a été renversée ce jour-là. D'un

geste, un homme avait pu m'introduire à l'inconcevable, me laissant l'âme nue.

L'inconcevable

Telle que je l'ai reçue, telle que je la vis, la voie du Bouddha est une mystique. Je n'aurais pas d'autre mot, même s'il n'a rien d'oriental. Le zen se rattache à un courant réformé, apparu en Inde au tout début de l'ère chrétienne et qui s'est par la suite développé dans un large foisonnement d'écoles. Il s'intitule « la voie de la Grandeur », une belle expression pour annoncer une autre dimension que les allures rétractées et empesées de l'existence ordinaire. La Grandeur est une vision : toutes nos craintes seront dissipées, tous nos vœux seront exaucés. La Grandeur surgit de la pratique mystique : au cœur de ses exercices que l'Occident qualifie de méditatifs, le disciple de la Grandeur demeure dans la nudité de l'âme, toute forme de saisie mentale abolie. De cet espace désencombré jaillira la source inépuisable d'une vie pleine, alerte et aimante. La tradition zen emploie une métaphore pour souligner qu'un tel délaissement exige la rupture de toutes les digues intérieures : l'âme est comparée à un tonneau dont le fond aurait lâché ; quoi qu'on y verse ensuite, il ne peut plus rien retenir.

Le terme de mystique appartient à notre horizon occidental, plus spécifiquement chrétien. Les traditions de la Grandeur emploient, elles, un autre vocable, « l'inconcevable », pour désigner un espace où la pensée se libère d'elle-même. Leurs méthodes, leurs discours sont autant de stratégies afin d'« introduire à l'inconcevable ». L'expression est usuelle³. La Grandeur tire aussi son nom de sa méthode : ne rien rejeter, ne rien refuser des émotions et des

pensées, mais les intégrer, encore et encore, pour les convertir à l'inconcevable.

La double méthode

Les éveillés mettent en mots notre savoir le plus intime, ce que nous savons tous déjà. Les peines et les craintes tissent la trame de nos vies, d'une façon tantôt souterraine tantôt criante, et les entravent durablement. Dans leur exploration de la vie, ils affirment que nous sommes enfermés, tous autant que nous sommes, dans la cuirasse certes protectrice mais terriblement handicapante de l'ego, l'instance qui en nous juge, pense, sait et se satisfait. Seul l'ego se justifie, argumente, manœuvre et se défend ; seul l'ego souffre, pleure et reste insatisfait⁴. Mais quelles que soient nos défaillances, nous nous accommodons le plus souvent du temps qui passe, sans oser imaginer d'autres possibles. Il existe cependant des chercheurs de vérité pour qui l'ordinaire de la vie ne saurait être l'ordinaire de leur existence. Ils se mettent à nu, déposent les armes et se mettent en chemin. Peut-être s'engageront-ils un jour dans la voie du zen ?

*Un moine demanda à l'un des patriarches du zen, le maître de méditation Shitou Xiqian : « Qu'est-ce que la libération ? »
Le maître lui répondit : « Qui t'enchaîne ? »*

Les paroles des maîtres zen paraissent toujours extravagantes. Ils n'ont qu'un seul projet : ébranler les structures mentales qui définissent notre identité, nos rôles, nos comportements, jusqu'à la plus infime de nos pensées. Ils ne posent qu'une seule question : Qu'advient-il lorsque les justifications et les argumentations

seront enfin renversées ? Mais l'ego résiste de toutes parts, s'ingéniant sans cesse à différer la réponse.

Une pédagogie s'avère donc nécessaire. Inlassablement, les maîtres zen louent une double méthode afin d'accéder à l'inconcevable : l'assise droite et l'engagement dans une relation de maître à disciple. L'une complète l'autre. J'emploie déjà et à dessein l'expression « l'assise droite » plutôt que le terme courant et général de méditation. Le vocabulaire du dharma est d'une grande richesse quand il s'agit de nommer les différents aspects, les modalités et le contenu des pratiques méditatives. *L'assise droite, le corps redressé* est l'une des expressions parmi les plus usuelles de la tradition zen. Elle souligne que la méditation, loin d'être un exercice mental, se confond avec l'expérience de s'asseoir et de redresser son corps. Les bonzes japonais emploient plus communément encore le terme de *zazen*, la méditation (*zen*) assise (*za*).

La main habile

Dôgen, l'introducteur de l'école sôtô au Japon (au XIII^e siècle), déconseillait de s'asseoir droit sans être engagé dans la voie du disciple. L'étudiant doit tout d'abord se mettre en quête d'un maître de vie. Car, seul, il pourrait se tromper, s'enliser dans les ornières ou encore, pour reprendre une expression imagée des maîtres chinois, il pourrait « ajouter une tête sur sa propre tête » (traduisons : il pourrait renforcer son narcissisme). Dôgen écrivait également :

La pratique de la voie ne dépend que de l'authenticité ou de la fausseté du guide. Le disciple est comme du bois de bonne qualité et le maître semblable à un artisan. Même si le bois

*est de bonne qualité, sa beauté ne transparaît pas tant qu'il ne trouve un habile artisan. Et s'il trouve une main habile, même tordu, sa splendeur aura tôt fait d'apparaître*⁵.

On ne peut traiter de méditation zen sans tout d'abord évoquer le chemin de la relation qui unit le maître et le disciple. Au début, le maître paraît n'être qu'un guide ou un aîné. Avec délicatesse, il explique la manière de s'asseoir droit ; il offre également quelques rudiments du dharma, les instructions et les bonnes méthodes des bouddhas. Dans la proximité des cœurs, le maître apparaît comme un témoin : il est la preuve que le dharma n'est pas un simple mot, qu'il s'incarne dans la vie d'un homme ou d'une femme. Pour qui sait le découvrir enfin, le maître n'enseigne que par convention, il donne plutôt à désapprendre. Le maître dévoilé dans ses multiples dimensions, l'étudiant est alors prêt à s'engager dans la voie du disciple, acceptant même que sa seule présence défasse toutes les stratégies de l'ego. L'intimité donne foi à l'inconcevable et l'emporte sur le chemin. Jour après jour, une relation se noue, de confiance, d'amour devrait-on dire, qui permet une conversion que l'étudiant, seul, ne pourrait expérimenter.

La conversion à l'inconcevable est rarement donnée d'emblée. Le chemin peut être court, mais il sera le plus souvent long, très long, tant les résistances de l'ego sont puissantes. La foi et le courage sont requis afin de créer l'intensité propice aux ruptures intérieures. Le maître s'y exerce le premier, le disciple l'émule. La tradition zen compare cette relation à celle qui unit la poule et le poussin prêt à éclore. De même que tous les deux frappent simultanément la coquille de leur bec, ce n'est que dans la volonté commune de rompre la coquille de l'ego que celle-ci se brise à la fin.

Le maître ne peut le faire sans l'élève ; l'élève ne peut le faire sans le maître.

Taisen, le tigre

Deshimaru Taisen fut le premier enseignant zen japonais à s'installer en Europe. Il fut mon premier maître. Taisen appartenait à cette frange de l'intelligentsia japonaise qui s'adonnait au zen hors de tout contexte monastique avant, puis après la Seconde Guerre mondiale. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, la méditation restait l'apanage des bonzes puis, les préoccupations sociales évoluant, des réformateurs ouvrirent les portes des temples et des monastères. Des sociétés bouddhiques se formaient, où se côtoyaient des intellectuels et des politiciens en vue. Des moines y étaient régulièrement invités à donner des conférences ou à animer des sessions de méditation. Yasuo (le prénom de Deshimaru) s'initia au zen dans les années 1930 dans l'un de ces cercles à Tôkyô. Par la suite, il se mit à l'école de Sawaki Kôdô (1880-1965), un moine sôtô dont la réputation dépassait la sphère de sa propre école. Kôdô partageait la vision, qui se répandait alors, que la méditation pouvait être le ferment d'une spiritualité universelle.

Peu avant la mort de Kôdô en novembre 1965, Deshimaru reçut de son maître les préceptes de vie du Bouddha et le nom religieux de Taisen. Invité en France en 1967, il s'établit à Paris. En 1969, il publiait son premier livre en français, *Vrai Zen*, largement consacré à la pratique de la méditation, jusque-là inconnue du grand public⁶. Le titre fait écho au « vrai dharma », une expression qui revient régulièrement sous la plume de Dôgen pour qualifier l'enseignement inaltéré des éveillés. Mais dans l'esprit de Taisen, le vrai zen

s'opposait également à un zen dévoyé, le zen tel qu'il s'était institutionnalisé et rigidifié au Japon depuis le xvii^e siècle. Taisen avait le caractère trempé. Inlassablement, il engageait ses disciples à « la non-peur » car, disait-il, ils pouvaient créer un zen neuf et vivant puisant à la source vive de leur humanité. Il aspirait à la créativité et sans cesse l'encourageait. Loin des carcans orientaux, son installation en France lui permettait d'explorer librement de nouvelles façons d'enseigner. Au fond, seul lui importait de montrer comment la pratique du zen pouvait irriguer la vie.

À la fin des années 1970, seuls Taisen et Taikan Jyoji (Georges Frey, un moine d'origine suisse formé au Japon) enseignaient le zen en France. Le centre de Taisen se trouvait rue Pernety dans le quatorzième arrondissement de Paris. Il aurait été plus juste de parler d'un véritable complexe. Il y avait « le dojo », un grand atelier d'artiste transformé en salle de méditation, qui réunissait chaque matin une cinquantaine de personnes, sinon plus, venues méditer et écouter le maître, « le second dojo », un autre atelier où vivait une communauté d'une petite dizaine de personnes, la boutique avec son secrétariat et aussi le Daruma, un restaurant d'une vingtaine de places dont Taisen était le propriétaire. Celui qu'on appelait alors simplement *sensei*, « le maître », « le professeur », en japonais, avait les allures d'un tigre magnifique et fascinant, la voix rocailleuse, le geste puissant, qui régnait en maître sur son domaine⁷.

L'entrée dans la voie

J'entrais dans la voie un jour de novembre 1979. Jeune étudiant, j'avais débuté la pratique de la méditation quelques mois

auparavant, et je revenais chaque matin m'asseoir dans le dojo de Taisen. J'avais vite sympathisé avec Pierre, un jeune garçon à peine plus âgé que moi. Il était suisse et il avait abandonné ses études, quitté son pays pour s'exercer sous la direction du maître. Il travaillait au Daruma où, très prosaïquement, il faisait la vaisselle six jours par semaine. En septembre, il m'avait proposé de le remplacer un jour par semaine. J'acceptais volontiers d'entrer dans cet univers, un restaurant apparemment, en réalité, pour Taisen, un laboratoire expérimental de la pratique de l'éveil. L'un des cuisiniers était un moine japonais, venu lui aussi étudier le dharma. Tamaki Hôryû était doux, ses manières délicates. Dès son arrivée en France, Taisen l'avait immédiatement assigné aux fourneaux. Les cuisiniers, les serveurs et les plongeurs n'avaient parfois aucune expérience de la restauration. Ils pratiquaient tous le zen, et c'était bien la seule référence requise.

Nul n'était rémunéré comme il aurait fallu, mais la viabilité économique était sans doute à ce prix. Pierre recevait une rémunération modique et évoqua rapidement ses difficultés financières. Un jour, il m'annonça qu'il serait enfin augmenté, il en avait parlé à Taisen. À la fin du mois, tous ceux qui travaillaient sous la direction du maître se retrouvaient dans ses appartements. Il distribuait à chacun ses émoluments dans une enveloppe de façon quelque peu paternaliste. Comme je travaillais un jour par semaine, j'étais aussi rémunéré et je fus convié à la distribution. En sortant, Pierre décacheta son enveloppe, mais la somme était identique à celle des mois précédents. Quelques jours plus tard, il me confia en avoir reparlé à Taisen, son augmentation était désormais acquise. À la distribution du mois suivant, il ouvrit son enveloppe sans attendre cette fois-ci d'être sorti. Elle contenait toujours la même somme. Pierre interpella immédiatement le maître sur la promesse

faite. Dans son *zenglish*, un anglais assez basique, car il n'avait jamais appris le français, Taisen monta le ton, non, non, il n'avait jamais rien promis, gare, gare... La discussion vira au duel, mais Pierre ne pouvait pas l'emporter. Quelques phrases cinglantes suffirent à anéantir ses plus belles espérances. Défait, il partit, et plus personne ne le revit. Taisen agissait toujours de la sorte avec ses disciples proches ou ceux qui aspiraient à l'être, il suscitait l'attente et d'un coup sec la brisait. Telle était sa pédagogie. Tantôt il cajolait, tantôt il malmenait, jouant des désirs des uns et des autres, mais sans relâche, il auscultait la coquille des ego à la recherche des plus fines craquelures. L'une de ces coquilles pouvait-elle casser ?

Comme il manquait désormais un plongeur, tous les regards se tournèrent dans ma direction. Les études ne m'enthousiasmaient guère et, du jour au lendemain, je devins un employé à plein-temps du laboratoire de l'éveil. À l'époque, Hôryû et un autre disciple assuraient en alternance les services de cuisine du midi et du soir. Mais le travail était éreintant, tour à tour les deux capitulèrent et l'on me proposa une place de cuisinier. J'avais vingt ans à peine, aucune compétence culinaire, et du jour au lendemain je devais préparer et servir une quarantaine de repas avec une carte un peu étoffée. Mais comment refuser ! Nous étions une génération insouciante et audacieuse. Ce fut une expérience, belle et merveilleuse, qui me fit entrer de plain-pied dans la pratique du zen.

La brisure

Je logeais dans l'annexe du restaurant puis, lorsque le responsable du dojo partit, Taisen demanda que je prenne sa place.

Je dormais désormais dans la salle de méditation et, chaque matin, je devais ouvrir les portes et m'assurer que tout était en ordre. Habituellement, seuls les moines japonais en résidence étaient autorisés à loger dans le dojo. Au tout début de l'année 1982, un jeune bonze du nom de Shimamura Kandô arriva du Japon. Il appartenait à l'autre école du zen japonais, le zen rinzai. Cette école se distingue par son approche de la méditation. Dans son assise, le moine rinzai doit résoudre l'une après l'autre une longue série d'énigmes sans réponse, les *kôans*, ce que ne fait pas le moine sôtô. Le bonze, lui, voulait se mettre à l'école de Deshimaru. Taisen m'appela dans ses appartements, il me présenta Kandô et me dit : « Il fera la plonge tous les jours au Daruma et il dormira au dojo. Pour le reste, vous lui expliquerez. » Au Japon, le jeune moine avait reçu une formation rigoureuse. Dans l'école rinzai, la méditation nocturne en solitaire est coutumière. Tous les soirs, une fois le service terminé, Kandô s'asseyait seul dans le dojo pendant une heure ou deux avant de se coucher. Le lundi était jour de congé, et Kandô profitait encore de ce temps libre pour s'asseoir, tôt le matin jusqu'au soir. Les premières fois, un peu étonné, je le laissais à sa méditation, préférant me reposer ou vaquer à d'autres occupations. Mais il était difficile de ne pas accompagner une telle sincérité. Après quelques lundis, nous méditions côte à côte des heures durant. Les méditations assises sont entrecoupées d'une marche lente et posée dans l'école sôtô. Dans l'école rinzai, au contraire, la marche est rapide, à la limite de la course, et se déroule à l'extérieur de la salle de méditation. Kandô était mon aîné. Il sonnait donc la cloche et naturellement je le suivais. Au pas de course, habillés de nos robes monastiques, nous faisons le tour du pâté de maisons. La pratique ordinaire de la voie.

Un jour d'avril 1982, je ne sais plus le jour exact, Taisen vint au restaurant. Il partait l'après-midi même au Japon. Il était très malade et souffrait d'un cancer. Très peu de personnes se trouvaient dans la confidence et moi-même je n'en savais rien. Il entra dans la cuisine et me dit au revoir d'une façon que je ne compris pas. Dans l'avion, il sombra dans l'inconscience. À l'arrivée à Tôkyô, il fut évacué vers un hôpital où il mourut le 30 avril.

La nuit où il est mort, tous ses disciples méditaient depuis des heures dans le dojo. Comme je logeais là, je m'étais assis dès la fin de la matinée. Nous le savions depuis la veille, Taisen se trouvait entre la vie et la mort, sur un lit d'hôpital à Tôkyô. Un mot d'ordre avait été lancé, méditer, méditer. Plus la journée avançait, plus les gens affluaient et s'asseyaient. Dans la soirée, le dojo débordait de monde, cent personnes ou plus. Vers les onze heures du soir, le téléphone sonna dans une atmosphère lourde. L'un des anciens disciples parla brièvement avec son interlocuteur, puis il raccrocha et dit simplement à haute voix : « Sensei est mort. » Une heure durant, peut-être plus, je n'ai pu m'arrêter de pleurer.

J'ai continué à tenir la cuisine, mais l'envie n'y était plus. J'ai finalement quitté la communauté, cherchant un autre maître, un autre lieu. Je suis allé en Ardèche où enseignait Taikan Jyoji et je l'ai sollicité. Au milieu des années 1960, Jyoji avait séjourné plusieurs années au Japon dans un monastère de l'école rinzai avant de s'établir en France⁸. Je revins quelque temps après pour accomplir la période probatoire officielle d'entrée dans un monastère zen. Mais l'atmosphère, rude, les règles si différentes suscitèrent un sentiment d'étrangeté qui vira au malaise. Au bout de trois jours, je repartis sans même avoir terminé la période de probation. J'ai fait ensuite quelques autres rencontres, mais je n'ai pas intégré d'autre lieu. C'était une époque de brisure. Aujourd'hui, je me sens éloigné de

Taisen, de son style, excessif. Surtout, je ne pratique pas la méditation comme lui-même l'enseignait. Et pourtant je l'aimais, il m'a introduit au zen, conféré les préceptes du Bouddha et il a décidé de ma vie. Sans ces années de préparation, je n'aurais sans doute jamais rencontré et encore moins compris Ryôtan.

Ryôtan, obscurcir ses traces

Nous étions au milieu des années 1980. J'appris qu'un maître japonais du nom de Tokuda Ryôtan proposait, une fois par semaine, une méditation à Paris. Le moine vivait au Brésil mais, depuis peu, il séjournait régulièrement en France pour enseigner la médecine chinoise. Il logeait à l'époque chez des amis. La première fois, j'arrivais fort en avance. Dans le salon, entre deux commodes, un moine au crâne rasé était déjà assis face au mur, immobile. D'autres personnes arrivèrent et chacun s'installa comme il le put. Peu à peu, le silence se fit. À un moment, l'un des participants qui devait trouver l'exercice trop pénible décroisa les jambes, puis s'étendit de tout son long. Finalement, il s'endormit et la pièce s'emplit de ses ronflements. Au bout d'une quarantaine de minutes, le moine sonna une cloche pour marquer la fin de la session. Le tintement réveilla la personne endormie, elle reprit ses esprits et se rassit comme si de rien n'était. D'une voix douce, le moine nous demanda ensuite de nous retourner (dans l'école sôtô, la méditation se pratique face au mur) puis, en anglais, il entama une petite causerie informelle sur le dharma.

Tout était inattendu. Rien ne correspondait à ce que je savais du zen jusque-là. Taisen enseignait avec la force d'un tigre. Une certaine tension était toujours palpable dans le dojo, comme si un

fauve marchait de long en large autour de nous. Pendant la seconde partie de la méditation, il commentait ordinairement des textes indiens, chinois ou japonais, mais il pouvait tout aussi bien réprimander tel ou tel de ses disciples. Il faisait rectifier les postures ou donnait lui-même du bâton pour réveiller les endormis, bang, bang. Mais là, dans cette pièce, je n'entendais rien, je ne voyais rien de tout cela. Un moine s'était assis bien avant l'arrivée des participants, sans plus. Non seulement il n'empêcha pas la personne de s'allonger, mais il ne lui fit pas la moindre remarque. J'étais habitué à un style où la conformité était de rigueur. Il fallait pratiquer, s'habiller, chanter selon les règles. Le moindre écart était immédiatement rectifié. Un débutant n'aurait jamais osé s'allonger dans le dojo de Taisen, même la toute première fois. À peine arrivé, il sentait déjà le souffle chaud et puissant du tigre sur son visage.

Sans ce contraste saisissant entre tout ce que j'avais vécu, imaginé de la posture d'un maître zen, je n'aurais sans doute jamais prêté attention à ce moine japonais à la beauté fade. Les années suivantes, Ryôtan est revenu de plus en plus souvent. La France lui plaisait, il s'est installé à Paris. Une communauté est née qui prit le nom de Mahâmuni (« le Grand silencieux », en sanskrit, une autre appellation du Bouddha) et je l'ai suivi. Même s'il donnait des enseignements, Ryôtan ne se souciait pas d'un magistère. Il souhaitait simplement être votre ami sur la voie, se contentant pour le reste « d'obscurcir ses traces ». Il faisait de l'anonymat une philosophie, rêvant de disparaître dans les montagnes et de vivre au milieu des nuages.

Jeune homme, Ryôtan eut une expérience mystique qui décida de son engagement à l'inconcevable. Il se promenait dans la campagne japonaise lorsqu'il entendit dans le lointain résonner la cloche d'un temple. Le son était si pur qu'il bifurqua dans cette

direction. Il emprunta une lande de terre courant entre deux rizières, mais quand il arriva sur l'esplanade du temple, la cloche s'était tue et le lieu semblait désert. Quelques jours plus tard, il revint à l'heure où l'on avait sonné la cloche. Un moine fort âgé arriva, quatre-vingts ans ou plus. Il était accompagné d'une petite fille qui le guidait par la main, car il était aveugle. L'enfant et le vieil homme gravirent les marches jusqu'au campanile où était suspendue la cloche de bronze. Et lorsque le moine frappa le premier coup, Kyûji (son prénom) eut la sensation que son corps disparaissait sous l'effet de l'onde sonore, qu'il n'existait plus. Cette expérience inaugurale résonna comme un appel. Il quitta alors l'armée où il s'était engagé et se tourna vers le zen, qu'il approfondissait déjà par des lectures. Il pratiqua d'abord dans l'école rinzai avant de se tourner vers l'école sôtô et de devenir moine sous le nom religieux de Ryôtan. À la fin des années 1960, il fut envoyé par ses supérieurs comme missionnaire au Brésil, pays de forte immigration japonaise. Il y vécut près d'une vingtaine d'années avant de séjourner régulièrement puis de s'installer en France.

Le délaissement

Toute sa vie durant, Ryôtan a cherché des échos de sa prime expérience chez les mystiques chrétiens, maître Eckhart le premier. La pauvreté intérieure du maître allemand résonnait en lui avec les enseignements du zen. Dans la plupart de ses leçons, Ryôtan commentait indifféremment Dôgen par une lecture d'Eckhart ou Eckhart par une lecture de Dôgen. « Je découvre certains textes de maître Eckhart, disait-il, et j'ai l'impression de lire du zen pur. Lorsqu'on croise l'œuvre de maître Eckhart comme une chaîne

verticale et celle de maître Dôgen comme une trame horizontale, une très belle étoffe apparaît. » Ryôtan relisait souvent le sermon sur la pauvreté où le maître allemand commentait la phrase de l'Évangile : « Heureux les pauvres en esprit, car le royaume des cieux est à eux. » Eckhart avait une triple formule pour célébrer la pauvreté de l'âme du mystique. Il écrivait : « Celui-là est un homme pauvre qui ne veut rien, ne sait rien et n'a rien⁹. » Ryôtan était émerveillé, la sentence, plus que toute autre, révélait le cœur nu, pur et simple de l'assise.

L'âme se dépouille. Elle ne veut plus rien, elle ne sait plus rien, elle ne possède plus rien. J'ai médité des années durant avec Ryôtan jusqu'à ce que le silence se fasse grand. Pendant tout ce temps, il ne se levait quasiment jamais pour regarder ou ajuster les postures de ceux qui se joignaient à lui, deux ou trois fois dans l'année, tout au plus. Et puis, un jour, je me souviens, il se leva. Mais à peine fut-il debout qu'il se rassit immédiatement sans avoir marché derrière la rangée des méditants assis face au mur. Après la méditation, je lui en demandais la raison. Il me répondit benoîtement : « Je voulais regarder les postures et puis, en me relevant, je me suis aperçu que le parquet grinçait. Je n'ai pas voulu vous déranger. » Il s'agissait là d'une simple réponse, innocente presque, et pourtant l'inattendu me renversa encore. Rien n'était plus précieux à ses yeux que le Grand silence, le silence où l'âme s'évide jusqu'à ne plus rien vouloir, ne plus rien savoir, ne plus rien avoir. Sa tendresse irradiante me brûlait.

Ryôtan n'était pas simplement d'un tempérament discret, ses enseignements étaient également différents de ceux que j'avais reçus. Pour Taisen, la pratique de la méditation requérait de modifier le rythme respiratoire. Il nous invitait à expirer le plus lentement possible, de telle façon que le nombre des cycles respiratoires

puisse s'abaisser à quatre, cinq ou six par minute. « Concentrez-vous », répétait-il sans cesse. Notre concentration devait se porter sur la respiration et sur la rectitude de la posture. Nous devions pousser sur le bas-ventre pendant toute l'expiration jusqu'au point que l'on appelle en japonais *kikai tanden*, « le champ de cinabre de l'océan du souffle ». Selon la physiologie taoïste, il existe trois « champs de cinabre », des espaces de transmutation du souffle vital situés aux niveaux de la tête, du cœur et du bas-ventre. « L'océan du souffle » est le plus bas, trois doigts en dessous du nombril. À la fois sérieux et rieur, Taisen interrogeait volontiers ses disciples : « Comment allez-vous sous le nombril ? »

Les instructions ne sont pas aussi monolithiques que l'on pourrait le croire, et même dans une tradition comme le zen japonais, les approches et les méthodes peuvent diverger selon les enseignants et les lignées, parfois de façon évidente, parfois de façon plus subtile. Taisen décrivait l'assise comme une puissante concentration sur la respiration ainsi que sur tous les aspects de la posture physique. Une grande tension mentale et physique était requise. « Rentrez le menton, poussez la terre avec les genoux, poussez le ciel avec la tête », répétait-il. Ryôtan l'enseignait, lui, comme une pratique simplement tonique. Un jour, je l'interrogeais : Sortait-il ou rentrait-il le ventre à l'expiration ? Certains maîtres recommandaient en effet de le sortir, Taisen était de ceux-là ; d'autres, comme Maezumi Taizan (1931-1995), un maître japonais influent aux États-Unis, de le rentrer. Un tel questionnement peut paraître insignifiant, mais pour un méditant qui examine chaque aspect de sa pratique, il a toute son importance. La question remplit Ryôtan de perplexité. Après quelques instants de silence, il me répondit qu'il ne s'était jamais posé ce genre de question et qu'il n'en savait rien.

Plus que toute autre différence, cet antagonisme, technique respiratoire appuyée pour l'un, absence de technique pour l'autre, fut déterminant. En suivant les conseils de Ryôtan, je laissais le souffle aller à son rythme sans plus me soucier qu'il soit long ou court et j'eus pour la première fois l'impression de méditer, ou tout au moins qu'un relâchement pouvait s'opérer. Jusque-là, je ne faisais qu'un exercice corporel, pousser, souffler, m'appliquer. Pour chacun, évidemment, les ressentis sont variés, les obstacles toujours singuliers. La méthode avait sans doute ses vertus, mais après coup, je ressentais qu'elle n'avait créé pour moi que des empêchements. Abandonner la technique fut une puissante libération.

Le chemin de la rencontre est parfois semé d'embûches, la douceur parfois désespérante. J'aurais bien voulu être son meilleur disciple, mais Ryôtan n'en avait cure. Son goût le portait à embrasser la simplicité et à chevaucher les nuages, non à encourager une si belle intention. Nos chemins se sont séparés à la fin des années 1990. Ryôtan est reparti au Brésil, au Japon, et j'ai rencontré Nishijima Gudô, mon dernier maître. Plus les années passent cependant, plus je ressens la vérité de la posture de Ryôtan à nulle autre égale. Car il ne voulait rien, il ne savait rien, il ne possédait rien.

2. L'antithérapie

Ô Shâriputra, celui qui cherche le dharma ne devrait, au sein de toutes choses, rien chercher.

Sûtra de Vimalakîrti ¹⁰

Les quatre nobles vérités

Dans les siècles qui suivent la mort du Bouddha (vers 400 av. J.-C.), les premières communautés de ses disciples, moines et moniales, se scindent en de nombreuses écoles, jusqu'à vingt, peut-être trente. De ces anciennes écoles, seul subsiste aujourd'hui le rameau de la tradition theravâda (« l'école des Anciens »), présente dans l'ensemble des pays du Sud-Est asiatique. Leurs Écritures conservent une version du tout premier sermon qu'aurait prononcé le Bouddha sous le titre du *Discours de la mise en mouvement de la roue du dharma* ¹¹. Après des mois de solitude, l'ascète retrouve ses anciens compagnons, des chercheurs de vérité eux aussi, au parc des Gazelles, non loin de la ville de Bénarès. À ceux qui deviendront ses premiers disciples, il expose « les quatre nobles vérités » (la formule en pâli, la langue liturgique de l'école theravâda, pourrait mieux se traduire par « les quatre vérités des nobles »), à savoir la

réalité de la souffrance, la réalité de son origine, la réalité de sa cessation et la réalité du chemin qui mène à la délivrance.

Le sermon, court, elliptique, prend la forme d'une leçon médicale qui expose successivement une symptomatologie et une étiologie (l'analyse des causes de la maladie), et annonce la cure et la thérapie.

La première vérité :

*Voici, ô moines, la noble réalité de la souffrance : la naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on n'aime pas est souffrance, ne pas avoir ce que l'on désire est souffrance*¹².

Le Bouddha se présente comme un thérapeute qui examine la condition malade et souffrante de l'homme (et plus généralement de tout être sensible), ce qu'il nomme le *samsâra*, le cercle des morts et des renaissances. Dans d'autres textes, cette condition existentielle sera plus longuement décrite en termes de gêne, de contrainte, d'enchaînement, de répétition et de mécanicité. Son analyse est psychologique et phénoménologique : la vie est un processus sans cesse renouvelé où l'existence peut, à tout moment, s'effondrer malgré son apparente solidité ; le sentiment d'identité se construit en masquant une insupportable précarité. Ce voile n'épuise pourtant pas une angoisse, le plus souvent inaperçue, qui accompagne l'existence. Dans l'expérience de la maladie, de la mort et de la séparation, l'angoisse vire soudain au mal-être, à la détresse, à la dépression, à la *douleur*¹³.

La seconde vérité :

Voici, ô moines, la noble réalité de la cause de la souffrance : c'est la soif qui produit la renaissance. La soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence, la soif de la non-existence.

Le malaise a sa cause : « la soif ». Le terme original sanskrit désigne le besoin physique de la soif. Il pourrait être mieux rendu par « l'addiction », un mot du registre médical qui nous est plus familier. Le manque est en effet appréhendé comme le noyau central d'un rapport douloureux à l'existence. L'assise définitive qui nous permettrait d'être en sécurité dans un monde à jamais instable et fugace nous fera toujours défaut. Ce besoin de stabilité engendre un sentiment de manque et de souffrance.

Les traditions du dharma présentent cette condition sous la forme d'une vision : le cercle des renaissances. La puissance des images est convoquée pour évoquer le spectre des différentes stratégies de protection et d'évitement dans ce monde flottant. L'existence se présente comme une ronde ininterrompue où chaque être renaît sous différentes formes, six en tout : les êtres infernaux, les êtres affamés, les animaux, les êtres humains, les demi-dieux et les dieux. Les uns vivent dans les tourments les plus extrêmes, les autres dans la plus intense des jouissances. Chaque monde est un contexte, chaque forme un tempérament. Aux enfers, les êtres sont portés aux manipulations et aux manœuvres ; les esprits affamés, sortes de gnomes difformes à la gorge nouée, sont avides de renommée et de profit ; les animaux, peureux, recherchent la protection de leur groupe ou de leur communauté ; les êtres humains, par hygiène ou par stratégie, s'abstiennent quant à eux de

créer de la souffrance pour ne pas souffrir eux-mêmes ; la nature, jalouse des demi-dieux, les rend belliqueux et ombrageux, ils se molestent et combattent ; par-dessus les cieux, les dieux s'abîment dans les plaisirs. Tel est le spectacle. Mais quelle que soit leur destinée, la vie des uns et des autres se caractérise par le besoin de sécurité, le désir aussi de s'approprier une multitude d'objets, réels ou symboliques, afin de consolider une existence de bout en bout fragile et précaire. Si leurs désirs sont comblés, ils ressentent jouissance et satisfaction ; s'ils ne le sont pas, frustration et insatisfaction. Mais jamais la soif ne s'éteint, car de nouveaux désirs apparaissent, sans cesse à satisfaire. Le cercle est refermé sur lui-même.

Cette description imagée de l'existence peut paraître anachronique. Elle correspond assez bien, cependant, à ce que la psychologie moderne désigne par le terme de névrose, une modalité ordinaire de la condition humaine avec ses affections et ses gradations – bien qu'il ne s'agisse pas d'une équivalence conceptuelle à proprement parler. La peur d'être séparé, la peur de ne pas être aimé, d'autres peurs fondamentales encore forment les ressorts de la névrose. Que dit le Bouddha sinon tout pareillement que les peurs gouvernent l'existence ? Nos vies se construisent de la sorte, petites et grandes, banales ou tourmentées, avec si possible leurs succès et leurs réussites. Pour juguler l'anxiété du manque, chacun entasse des biens matériels ou symboliques, tels le pouvoir ou l'argent. L'accumulation ne résout pas le manque, elle le diffère, l'apprivoise et le tempore. Les enseignements des éveillés appréhendent également l'être humain comme un être de langage qui se construit un réseau de significations, personnel et partagé, pour lui permettre de supporter la précarité de l'existence. Le besoin de sens est une autre façon de se protéger du temps qui passe.

La troisième vérité :

Voici, ô moines, la noble réalité de la fin de la souffrance. C'est la cessation totale de cette soif, l'abandonner, y renoncer, s'en libérer et s'en détacher.

À l'ordinaire de la soif, le Bouddha répond par l'extraordinaire : il affirme résolu que nous pouvons assumer et vivre l'existence dans son irréductible nudité sans plus verser dans la détresse ni la dépression, sans plus nous abîmer dans le jeu compulsif des désirs à assouvir ; l'addiction peut être traitée, la névrose dénouée.

Dans le vocabulaire du dharma, le dénouement n'est autre que le *nirvâna*, littéralement « l'extinction ». Le terme est métaphorique : les trois « feux » qui consomment l'existence – la compulsion, la frustration et la confusion – (en sanskrit *râga*, *dvesa* et *moha*), s'éteignent à jamais. La compulsion est la soif en acte ; la frustration, le sentiment de privation lorsque la soif ne trouve pas à s'assouvir ; la confusion, la soif portée à son comble.

La brièveté de l'exposé ne saurait rabaisser l'insolence du projet, puisque le Bouddha ne propose rien moins que d'échapper *définitivement* à tous les jeux névrotiques de l'existence, à se libérer de toutes les peurs. L'éveil désigne le moment de cette échappée ; le Bouddha se montre lui-même comme un éveillé – il a vécu l'éveil – et comme un éveilleur – chacun peut, à son tour, l'expérimenter.

La quatrième vérité :

Voici, ô moines, la noble réalité du chemin qui mène à la fin de la souffrance. C'est le noble sentier à huit branches : la

vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste.

Le Bouddha énumère huit règles de conduite comme autant de remèdes que ses disciples perfectionnent une à une et ensemble. Elles forment un chemin de vie. Malgré l'apparente simplicité de la médication proposée, du moins dans cette formulation ramassée, les disciples du Bouddha s'engagent dans ce chemin à se dégager complètement de leurs compulsions, de leurs frustrations et de leurs confusions. Cette liste est souvent réarrangée en trois rubriques et dans un ordre différent qui révèlent la spécificité des règles : les disciples s'astreignent à une *discipline* (la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes), ils s'exercent à la *méditation* (l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste), ils déploient une *intelligence* (la vue juste, la pensée juste). La discipline est comprise comme un cadre de vie ; les disciples s'engagent dans les actions qui leur permettront de se libérer des peurs les plus fondamentales tout en refusant celles qui les entretiennent. Les exercices méditatifs leur permettent de développer leurs ressources mentales et de progresser dans le traitement de l'addiction. L'entraînement à l'intelligence leur permet de ressentir le caractère éphémère, inconsistant et douloureux de l'existence.

Le tournant de la Grandeur

Au cours des siècles, les traditions du dharma connaissent des évolutions et même de profondes mutations. Au début de l'ère chrétienne, les idées de la voie de la Grandeur, un courant de

réforme, se répandent en Inde. Sans doute minoritaire et marginale à ses débuts, la Grandeur a par la suite connu une fortune particulière puisque toutes les écoles de l'Extrême-Orient et de l'aire himalayenne s'en réclament aujourd'hui. Parmi toutes leurs réflexions, ses premiers adeptes relèvent le paradoxe de la thérapie. Rechercher un dénouement, le *nirvâna*, revient, en effet, à le poser comme un objet qui nous manque, un nouveau bien symbolique à acquérir, et finalement à entretenir la soif. L'étudiant doit donc sonder les motifs de sa conscience défaillante. Plus que d'exercices à accomplir, il a besoin de stratégies qui pourront couper court à un objectif qui répondrait à un manque. Avec la Grandeur, la thérapie prendra les allures d'une antithérapie à la fois contestataire, innovante et inventive, renouvelant des siècles durant les postures, les discours et les pratiques.

Désormais, la vérité recherchée, celle qui rassurerait enfin, s'évanouit à mesure qu'on la cherche, comme l'air qu'un poing en se serrant ne peut jamais saisir. Non seulement la vérité s'évide, mais tout ce qui surgit à la conscience, ce que je suis, ce que vous êtes, notre corps et nos pensées sont « vides ». Le vide, thème omniprésent dans les Écritures de la Grandeur, n'est pas un nouveau concept, il dit une impossible objectivation : rien ne peut être découvert par-delà le miroitement des apparences. Le vide est une explication : plus on décompose les choses, plus elles se réduisent à rien, comme un oignon dont on enlève les pelures. Le vide est une proposition : à quoi bon tenter de saisir ce qui ne peut l'être ? Objectif et objectivation vont de pair ; l'un et l'autre, la Grandeur les défait.

Le chemin des promis à l'éveil

Si la Grandeur apparaît en dissidence, elle œuvre toujours à soigner l'addiction, mais avec d'autres attitudes, sans jamais laisser le manque être le possible mobile du chemin. Une autre posture est proposée, celle du *bodhisattva*, « le promis à l'éveil », celui qui laisse éclore en lui la *bodhicitta*, « la pensée de l'éveil ». Dans les textes indiens, la pensée de l'éveil désigne la résolution à épuiser totalement la soif. Le promis à l'éveil proclame son aspiration et se met en chemin, mais d'une manière nouvelle.

Dans le chapitre inaugural du *Livre du Grand lumineux*, un livre puissant, le bouddha Vairocana s'adresse à un *bodhisattva* nommé Maître des secrets. Il lui enseigne les trois principes qui gouvernent ce nouveau chemin : « La pensée de l'éveil est la cause, la compassion, le fondement, les moyens habiles, l'aboutissement¹⁴. » La formule est considérée comme la quintessence du livre, la sublime parole de Vairocana qui expose à découvert le cœur des enseignements des éveillés.

Ni pensée fugace ni simple idée, la pensée de l'éveil les entraîne à outrepasser les étroitesse de leur existence. Cette seule pensée manifeste qu'au sein de leurs illusions l'éveil est déjà là et que pourtant il reste toujours à advenir. Leurs limites, leurs peurs demeurent, mais les voici désormais résolus à l'éveil. Alors, disent les textes, leur poitrine se soulève de joie, leur parole se fait chant et poésie, jamais leur exubérance ne s'épuise. Leurs limitations et leurs empêchements ne les accusent pas en tant qu'êtres imparfaits. Ils se dégagent précisément de tout jugement moral pour écouter le cœur vibrant de l'existence, pour ressentir comme la vie, en eux, est à jamais inachevée. L'éveil n'est pas un accomplissement ou une

perfection qui leur ferait défaut, pas plus qu'ils ne constituent leur destinée par l'image d'une perfection à atteindre.

Le cœur des *bodhisattvas* s'emplit d'amour et de compassion. Il ne s'agit pas d'un simple sentiment ou d'un geste d'empathie, mais de l'acte valeureux qui éteint pour autrui les feux brûlants de la compulsion, de la frustration et de la confusion, à la manière d'une mère qui pense à son enfant et le panse. Le plus sûr moyen de défaire le manque consiste à détourner le chemin ; non à chercher sa propre délivrance, mais la délivrance de tous les êtres. Pour l'adepte de la Grandeur, une autre posture se dégage alors, à vivre au quotidien : endosser le mal-être de tous, le ressentir dans toutes ses variétés, s'attarder pour un temps dans le cercle des morts et des renaissances dont on imagine qu'il sera interminablement long – tant les êtres sont nombreux. « Les moyens habiles sont l'aboutissement », autrement dit les *bodhisattvas* excellent dans l'art consommé d'une habileté propre à guérir les êtres, quels qu'ils soient, où qu'ils soient.

Il n'y a pas d'addiction

Les traditions de la Grandeur révèrent un texte court, d'à peine quelques lignes, qui porte le titre de *Sûtra du cœur*. Hier comme aujourd'hui, au Tibet comme au Japon, les moines et les moniales le chantent, le récitent, le méditent chaque jour¹⁵. Une phrase, puissante et impossible, résume leur approche contestataire dans le traitement de l'addiction : « Il n'y a pas de malaise, il n'y a pas d'addiction, il n'y a pas de dénouement et il n'y a pas de traitement. » (Le texte original emploie évidemment les termes

traditionnels : « Il n'y a pas de souffrance, il n'y a pas d'origine, il n'y a pas de cessation et il n'y a pas de chemin. »)

Mais comment mettre en pratique une telle contestation ? Cette question a animé tous les débats des pratiquants de la Grandeur, jusqu'au Tibet et en Chine, des siècles durant. Un dilemme surgit en effet. Si je m'engage dans le chemin des *bodhisattvas*, ma démarche n'est-elle pas malgré tout une tentative réitérée de combler le manque par le progrès ? Mais si je ne fais rien, comment ma vie pourrait-elle être autre chose qu'une triste absurdité ballottée entre l'espoir et le désespoir ? *Il n'y a pas de traitement* : la phrase n'invite pourtant ni à la démission ni au découragement. N'affirme-t-elle pas non pas qu'il n'y a rien à faire, mais qu'il convient de faire le rien, autrement dit d'épuiser jusqu'aux plus infimes mouvements de l'esprit, de ne plus tenter de meubler ou de combler quoi que ce soit.

L'espace de la méditation ne pourrait-il être ce lieu de l'épuisement ? Dans cette perspective, la méditation ne consisterait plus à cultiver ou à développer des facultés mentales, à additionner les exercices ou progresser, mais à abandonner toute intention, toute technique et tout effort. Trois traditions de la Grandeur ont plus particulièrement présenté la méditation comme une pratique qui rompt toute forme d'intentionnalité. Il s'agit de la Grande complétude (*dzogchen*) et du Grand sceau (*mahâmudrâ*) dans l'aire himalayenne, et du zen dans l'aire extrême-orientale. Si leur genèse reste quelque peu obscure, ces traditions partagent une certaine affinité¹⁶. L'engagement dans la voie du Bouddha n'y nécessite aucune intelligence, aucune expertise. Toutes les phrases et les paroles que le pratiquant pourra entendre l'invitent simplement à solliciter la vivacité de la vie. Plus il accumulera les savoirs, plus son esprit risque d'être obstrué. Il se déleste plutôt. L'exercice consiste à

s'asseoir le corps droit dans la nudité du cœur, l'esprit vaste. Le pratiquant ne s'identifie à rien. Il ne négocie rien. Il ne résiste à rien. Il ne fait rien.

Je ne sais pas

Le terme « chan », prononcé zen à la japonaise, a donné son nom à une tradition qui s'est développée en Chine puis, au-delà, en Corée, au Japon, au Viêt Nam, jusqu'au Tibet. Elle se rattache aux instructions de Bodhidharma (v^e ou vi^e siècle), un mythique maître indien, sans que l'on puisse toutefois démêler l'histoire des légendes. Plus que d'instructions, il conviendrait mieux, s'agissant de Bodhidharma, de parler d'un non-savoir. Un célèbre dialogue avec l'empereur Wu de la dynastie Liang est rapporté. Bodhidharma oppose d'énigmatiques réponses aux questions de l'empereur. Interloqué, celui-ci demande finalement : « Qui êtes-vous ? » Le moine indien répond : « Je ne sais pas. » Ce je-ne-sais-pas est considéré comme la parole qui scelle l'établissement de la tradition chan en Chine¹⁷.

La tradition se qualifie d'école de la méditation (chan/zen) par opposition aux anciennes traditions chinoises d'études scolastiques. Ses premiers adeptes, souvent des ermites solitaires, préféraient s'adonner à la seule assise plutôt que d'étudier et de commenter les phrases, même les plus belles et les plus profondes, des Écritures. Sous le signe de la méditation, ils s'affirmaient mystiques à l'encontre des savants.

Un traitement suppose une méthodologie et une technicité. Chacun, pour peu qu'il y consacre du temps ou de l'énergie, pourra acquérir les compétences, le savoir-faire et finalement aboutir au

résultat escompté. La tradition zen, plus que toute autre, tranche tout espoir de traitement. À la différence des traditions tibétaines qui exposent les quatre nobles vérités comme une pédagogie introductive aux enseignements les plus avancés de la Grandeur, elle n'offre aucun discours médical. Les quatre nobles vérités n'ont jamais fait l'objet d'un seul commentaire et paraissent totalement étrangères à son univers. En revanche, elle a produit une abondante littérature de l'éveil. Il s'agit de dialogues impossibles, le plus souvent des échanges triviaux ou absurdes qui donnent à entendre les stratégies antithérapeutiques des maîtres chinois.

Un chemin vers nulle part

La double entreprise de s'asseoir droit et de s'engager dans la relation qui unit le maître et son disciple n'a d'autre souci que de défaire nos opinions, nos jugements qui prolifèrent et maillent non *la* réalité, mais notre réalité tissée de ses angoisses et de ses inquiétudes. Un puissant geste d'abdication est nécessaire. Mais jamais il ne se décide ; il advient ou il n'est pas.

L'entreprise paraît toujours trop audacieuse, trop paradoxale. Il faudra du temps, car, pour chacun, la pratique du dharma s'inscrit aussi dans une histoire de vie avec ses avancées, ses impasses et ses stagnations. L'étudiant s'embarque pour un long périple, il médite encore et encore, devient intime avec le maître jusqu'à découvrir finalement que le chemin emprunté ne mène nulle part.

L'école zen présente traditionnellement le chemin sous la forme d'un processus tripartite. Tout commence par un *grand doute* : non seulement l'étudiant désespère de lui-même mais il désespère de la

voie, de ses maîtres et de leurs étranges paroles. Il peine, sonde son existence avec attention et ressent d'une façon plus intense encore ses propres limitations. Comment la Grandeur pourrait-elle être autre chose qu'un rêve ? Puis vient le temps du *grand éveil* : d'un coup, l'amoncellement des doutes se trouve enfin balayé. S'ensuit le temps du *grand usage*, on dit encore le temps du *grand perfectionnement*, où, moment après moment, l'éveil se déploie dans l'existence. Doute, éveil et usage sont grands car l'étudiant les éprouve complètement, sans retenue ni limitation. Une autre façon d'éclaircir le processus serait de renverser l'ordre des mots : l'étudiant doute tout d'abord de la Grandeur, puis il s'éveille à la Grandeur, enfin, il l'emploie.

Ce processus tripartite n'a jamais été présenté comme une psychologie de la méditation ; l'analogie n'en est pas moins patente : l'assise aura aussi ses embûches et ses moments de relâchement, et puis encore ses maturations et ses joies. Doute, éveil et perfectionnement sont aussi les trois temps de l'assise. Ainsi chemine, hier comme aujourd'hui, l'étudiant du zen. Tôt ou tard, il devra se dénuder, renoncer, abdiquer : il n'y a rien à trouver ; alors, il trouvera le rien ; il n'y a rien à gagner ; alors, il gagnera le rien. Toutes les histoires du temps passé ne disent pas autre chose.

DOUTER DE LA GRANDEUR

Il était une fois, en Chine, sous l'ancienne dynastie Liang (vi^e siècle), un homme et son épouse qui se désespéraient de ne pas avoir d'enfant. L'homme avait longuement prié les esprits qu'ils leur en donnent un. Un soir, une étrange lumière envahit la chambre et sa femme tomba enceinte. L'enfant reçut le nom de Guang, « Éclat de lumière », en souvenir de ce mystérieux événement qui

avait présidé à sa conception. Dans sa jeunesse, Guang lisait et relisait les Classiques chinois, sans pouvoir se satisfaire des instructions de maître Kong (Confucius) ou des leçons de maître Zhuang (Tchouang-tseu). Il décida donc de se faire ordonner moine dans la tradition du Bouddha. Il s'assit et demeura huit ans dans une parfaite contemplation sans quitter son siège de méditation. Un jour, alors qu'il se trouvait dans un état de calme profond, un esprit lui apparut. L'esprit lui dit : « Tu es tout près du but. Pourquoi t'attarder ici ? La grande voie n'est pas loin. Rends-toi au Sud. » Y voyant un signe, Guang décida de changer de nom. Il s'appellerait désormais Shenguang, « La clarté de l'esprit ».

Le lendemain, cinq protubérances apparurent sur le crâne de Shenguang. Une voix mystérieuse s'éleva dans les airs expliquant qu'il n'y avait rien à craindre, ses os se renouvelaient. Son maître lui conseilla alors de partir vers le Sud et de se mettre en quête de Bodhidharma. Ce moine indien s'était installé au lieu-dit Shaolin, « Le Petit Bosquet », sur les flancs du mont Song, la montagne sacrée. Mais lorsque Shenguang rejoignit Shaolin, Bodhidharma refusa de l'instruire. Il faisait froid, la neige tombait. Shenguang demeura dehors jusqu'au petit matin. Il l'implora une nouvelle fois : « Mon esprit n'est pas encore apaisé. Je vous prie, maître, de le pacifier. » À quoi Bodhidharma rétorqua : « Apporte-moi ton esprit et je le pacifierai pour toi. » Shenguang répondit : « J'ai beau le chercher, au fond, je ne peux le trouver. » Et Bodhidharma dit : « Alors, je l'ai pacifié pour toi. » Finalement, Shenguang devint le disciple de Bodhidharma et prit le nom religieux de Huike (« Sagesse et habileté »)¹⁸.

S'ÉVEILLER À LA GRANDEUR

Huïke devint par la suite le second patriarche de l'école zen. À Shaolin, il avait été renversé par la réponse de Bodhidharma. Comment n'aurait-il pu la redire à son tour ?

Une fois, un laïc demanda au grand maître, le second patriarche : « Mon corps souffre d'une maladie du vent. Je vous prie, maître, de confesser mes fautes. » Le maître répondit : « Apporte-moi tes fautes et je les confesserai pour toi. » Le laïc resta silencieux un moment et dit : « J'ai beau les chercher, je ne peux les trouver. » Le patriarche dit : « Pour toi, je les ai confessées. Tu dois vivre selon le Bouddha, le dharma et le sangha [la communauté des disciples]¹⁹. »

Le fidèle n'était autre que Sengcan qui deviendra par la suite le successeur de Huïke. « Apporte-moi », demande-t-il. L'injonction requiert une conversion de la conscience – l'éveil.

Selon la tradition, le Bouddha s'assit sept jours durant sous un arbre, un grand ficus. À l'aube du septième jour, il contempla l'étoile du matin qui scintillait encore dans le ciel puis il s'éveilla, comme le proclament tous les textes zen, « grandement » et « soudainement ». Dans la tradition zen, nous ne disons pas que le Bouddha a acquis un savoir ou qu'il a eu la prescience de ses existences antérieures (alors que dans l'école theravâda un Bouddha se caractérise par un triple savoir : il sait les quatre nobles vérités, il voit l'intégralité de toutes ses vies antérieures, il voit l'intégralité des vies antérieures de tous les êtres). L'éveil n'est pas défini par un contenu mais par l'absence d'un contenu. Nous nous contentons d'une formule laconique : « Il s'éveilla en grand. » Le

Bouddha rompit avec ses attentes et ses représentations. Tout devint alors vaste et nu.

S'il est grand, l'éveil est aussi soudain. À chaque instant, notre rencontre avec le réel est neuve, et, d'une certaine façon, nous sommes toujours éveillés par le réel. Pourtant, la rencontre reste imparfaite, obstruée par les perceptions, les attentes et les projets qui nous empêchent de voir authentiquement le réel. Parfois cependant un événement inattendu surgit dans la procession des moments qui passent et démaille avec force et virulence les attentes et les projets. Un tel événement nous démontre immédiatement et soudainement que nous sommes toujours incarcérés dans le jeu de nos habitudes et de nos pensées. Nous n'apercevons qu'une semblance du réel. Confronté à l'inattendu, quelque chose que nous n'attendions pas surgit, et ce qui surgit n'est autre que le réel. Nous sommes alors interpellés jusqu'au plus profond de notre cœur ; nous sommes défaits par la fulgurance. Mais, si nous savons l'entendre, la soudaineté nous invite à nous dépouiller de notre ancienne peau. Dans le même instant, nous mourons et nous naissons, nous nous quittons et nous nous retrouvons. Dans la tradition zen, le *grand éveil* porte un autre nom : la *grande mort*. Cette force de l'inattendu qui nous surprend au détour des jours, nous la connaissons tous. L'inattendu sait si bien venir à nous et nous défaire. Pourquoi ne viendrions-nous pas à lui ? Autrement dit, pourquoi ne nous engagerions-nous pas à l'éveil ?

EMPLOYER LA GRANDEUR

Il y eut, auprès du grand maître troisième patriarche, un novice du nom de Daoxin. Il avait quatorze ans à peine. Il vint

rendre hommage au patriarche et lui dit : « Je vous prie, maître, que par amour et compassion, vous m'exposiez l'enseignement de la libération. » Le patriarche répondit : « Qui t'enchaîne ? » Il répondit : « Personne ne m'enchaîne. » Le patriarche dit : « Alors pourquoi rechercher la libération ? » À ces mots, Daoxin s'éveilla grandement et il travailla à son service neuf années durant²⁰.

Le dialogue se poursuit, cette fois-ci, entre Sengcan, le troisième patriarche, et le jeune garçon qui allait devenir son successeur, Daoxin. Daoxin s'éveilla grandement et il demeura au service du maître pendant neuf ans. Était-ce sa jeunesse qui l'empêchait d'enseigner ou avait-il encore besoin de nourrir son éveil ? La tradition zen possède une expression empruntée au taoïsme pour désigner le travail nécessaire de maturation lorsqu'on s'est éveillé à la Grandeur. Nous parlons de « nourrir le corps sacré » ou bien encore de « nourrir l'embryon sacré ». Pour les taoïstes, les pratiques alimentaires, les techniques du souffle servent à produire et développer un embryon sacré qui, peu à peu, se transforme en un corps d'immortalité. À sa mort, le sage taoïste laissera derrière lui l'enveloppe de son cadavre pour s'ébattre avec les Immortels.

Nourrir l'embryon sacré est un travail infini. Même s'il quitta son maître après quelques années, Daoxin le nourrit toute sa vie durant. La tradition rapporte qu'il ne s'allongea jamais, même pour dormir, et qu'il médita près de soixante ans. Au soir de sa vie, il s'adressa à ses disciples et leur dit simplement : « Toutes choses sont libérées. Souvenez-vous-en et enseignez-le dans le futur. » Puis il s'assit et mourut. Son corps fut ensuite placé dans un reliquaire en posture de méditation. L'année suivante, le reliquaire s'ouvrit mystérieusement. Les moines s'aperçurent que le corps était resté intact, comme si le

maître poursuivait indéfiniment sa méditation. Et plutôt que de refermer la porte, ils la laissèrent ouverte. Avant comme après sa mort, Daoxin persévérait. Dans les termes du zen, l'activité qui se déploie de la sorte se nomme la *grande fonction*, ou encore ses synonymes la *grande activité* ou la *totale activité*.

Dans la tradition zen, la grande fonction signifie entrer dans la boue et dans la fange, considérer la vie comme un défi d'instant en instant renouvelé ; où chacun éprouve, parfois très charnellement, les peines et les chagrins. La douleur nous transperce, elle effraie l'enfant, elle asphyxie le vieillard qui pleure. Comment relever le défi, pour soi-même comme pour autrui ?

3. Le Grand silence

Lorsque aucune pensée ne s'élève, la réalité tout entière apparaît.

Maxime zen

L'assise droite, les jambes croisées, est au cœur de la pratique du zen. Les pratiquants sont invités à se dépouiller jusqu'à la nudité totale, là où les mouvements de la volonté s'épuisent jusqu'à l'involonté, là où l'amoncellement des connaissances s'évanouit pour ne laisser place qu'à l'inconnaissance. Une telle approche ne peut être véritablement comprise que sur le fond d'un refus premier, celui de s'exercer, de chercher ou de réaliser quoi que ce soit. La tradition zen rejette la hiérarchisation progressive des exercices méditatifs des anciennes écoles indiennes qui n'avaient d'autre but que de développer une habileté mentale et d'acquérir un savoir. Si ces exercices sont contredits, ils doivent nécessairement tout d'abord être dits.

Les méditations indiennes

Dans les quatre nobles vérités, le sentier à huit branches énumère trois qualités mentales qui sont développées et cultivées dans les exercices méditatifs : l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste. L'effort est juste s'il réduit les états mentaux négatifs comme l'agitation ou la torpeur jusqu'à les enrayer et s'il accroît les états positifs comme la foi ou la joie. L'attention est juste si elle garde à l'esprit un objet sans jamais le perdre. La concentration est juste si l'esprit reste fixé en un seul point sans jamais être distrait. L'effort, s'il est juste, peut engendrer l'attention ; l'attention, si elle est juste, peut engendrer la concentration.

Le canon de l'école theravâda (« l'école des Anciens ») contient un ouvrage intitulé *Le Discours de l'établissement de l'attention (Satipatthâna sutta)* qui suscite aujourd'hui un certain enthousiasme en Occident. Il est souvent présenté comme le cœur des pratiques de cette école. Le titre le dit : l'attention doit être établie. Le terme d'attention n'est sans doute pas la meilleure traduction, même si elle est devenue courante. Les anciennes écoles distinguent soigneusement la simple faculté naturelle d'attention d'une autre forme d'attention qui est mise en jeu dans les exercices méditatifs et qui requiert, elle, un effort mental soutenu. Dans le vocabulaire du dharma, la première attention se dit *manasikâra* ; la seconde est désignée par *smṛti* en sanskrit, ou *sati* en pâli, littéralement « la mémoire ». Dans sa somme intitulée *Le Chemin de la pureté*, Buddhaghosa, le grand érudit de l'école theravâda qui vécut au 5^e siècle apr. J.-C., a signé un long exposé du chemin tel qu'il est pratiqué et enseigné dans cette école. Il glose *sati* en ces termes : « Ce qui empêche d'oublier, l'action de maintenir la vigilance ou le simple fait de ne pas oublier²¹. » Tout au long des exercices, le pratiquant maintient en effet sa vigilance, l'esprit alerte, se remémorant continuellement l'objet de son attention. Dans ce

contexte, *smṛti* et *sati* pourraient mieux être traduits par « attention vigilante » ou simplement « vigilance ».

La partie introductive du *Discours de l'établissement de l'attention* met dans la bouche du Bouddha une instruction :

*Unique, moines, est la voie qui conduit les êtres à la totale pureté, à la fin du chagrin et des lamentations, à la disparition de la douleur et de l'insatisfaction, à l'obtention de la méthode (l'octuple chemin), à l'expérience directe du Dénouement, autrement dit la voie des quatre vigilances*²².

Le Bouddha y décrit une variété d'exercices regroupés en quatre rubriques ; l'attention vigilante se porte successivement sur le corps, sur les sensations, sur l'esprit et sur les objets mentaux de la conscience. Le tout premier exercice décrit est l'attention vigilante à la respiration (*ānāpānasmṛti* en sanskrit, *ānāpānasati* en pâli). Le Bouddha explique :

*Il [le moine] croise les jambes, redresse le corps et stabilise l'attention devant lui [autour de la bouche]. Vigilant, il inspire ; vigilant, il expire. Quand il inspire longuement, il sait : « J'inspire longuement. » Quand il expire longuement, il sait : « J'expire longuement. » Quand il inspire brièvement, il sait : « J'inspire brièvement. » Quand il expire brièvement, il sait : « J'expire brièvement*²³*. »*

Dans l'attention à la sensation physique du va-et-vient du souffle, le méditant sait la brièveté comme la longueur de chaque respiration. *Il sait*. L'attention vigilante est en effet indissociable d'un

discernement des qualités de l'objet sur lequel se porte l'attention. Elle est l'instrument d'un savoir.

De nos jours, ces pratiques d'attention vigilante sont enseignées de façons diverses. Certains enseignants de l'école theravâda conseillent, par exemple, de noter mentalement tous les phénomènes qui surgissent d'instant en instant, le froid, le chaud, la douleur, le confort, l'endormissement, telle ou telle pensée, etc., de sorte qu'ils n'apparaissent plus comme personnels. Ce n'est plus « j'ai froid », mais « il fait froid », ce n'est plus « je pense », mais « il y a de la pensée ». Plus le pratiquant les observe, moins il est affecté par leur négativité ou leur positivité. Il devient équanime dans l'observation. Une fois l'attention ainsi établie, il pourra continuer sa progression dans les pratiques méditatives dites de calme mental et de vision pénétrante.

La plupart des traditions du dharma distinguent deux grandes familles d'exercices méditatifs, les uns qualifiés de calme mental (*shamatha* en sanskrit, *samatha* en pâli), les autres de vision pénétrante (*vipasyanâ* en sanskrit, *vipassanâ* en pâli). Leur association est présentée comme la voie royale pour connaître la réalité telle qu'elle est. Même si les explications sont quelque peu réductrices, les exercices de calme mental permettent de stabiliser l'attention vigilante sur un seul objet jusqu'à ce que l'esprit soit totalement absorbé ; les exercices de vision pénétrante utilisent cette faculté d'attention pour observer les différents processus physiologiques et mentaux qui surgissent ou qui s'épuisent, moment après moment.

Dans les exercices de calme mental, le pratiquant porte, par exemple, son attention sur des objets extérieurs comme la flamme d'une bougie, une statue de Bouddha, ou encore sur l'amour ou sur la compassion ou bien encore sur la pensée de sa propre mort. Il

peut également la porter sur un point de son corps. Lorsque son mental est unifié, le pratiquant peut alors s'engager dans les exercices de vision pénétrante qui portent sur le flux de l'expérience. Il peut ainsi observer une pensée, la contempler dans son émergence, sa durée et son évanouissement. Dans cet exercice, il n'observe pas le contenu de la pensée mais son mode d'apparaître, de subsister et de disparaître. Finalement, il s'agit de développer une connaissance intuitive et non conceptuelle de l'impermanence et de la nature conditionnée des phénomènes.

Les exercices sont variés, quoique le va-et-vient du souffle ait toujours été considéré comme l'un des supports privilégiés de l'attention. La respiration est en effet neutre d'un point de vue émotionnel, elle est présente et disponible même si on l'oublie un moment. On peut garder l'attention sur le souffle dans une dimension de calme mental en s'absorbant totalement dans le flux de la respiration ; on peut encore garder l'attention dans une dimension de vision pénétrante, la respiration servant alors de simple point d'ancrage à l'observation du flux de l'expérience.

La non-méditation

Cet arsenal d'exercices méditatifs a troublé les Chinois, ou tout au moins une frange d'ascètes que l'on appela très tôt les pratiquants de « la méditation » (chan en chinois, zen en japonais) et qui s'affirmaient les adeptes de la seule Grandeur. Le dharma s'est transmis dans l'Empire du Milieu, dans les premiers siècles de notre ère par la traduction des plus belles Écritures de la voie de la Grandeur, les différents *Sûtras de la Sagesse*, le *Sûtra de Vimalakîrti* ou le *Sûtra du Lotus* notamment²⁴. Ces livres ne traitent pas ou peu

de méditation. En revanche, page après page, ils contestent la tentative de saisir et de nommer une réalité par-delà le foisonnement des phénomènes. Il n'y a rien à chercher, il n'y a rien à gagner, il n'y a rien à obtenir : telles sont leurs instructions sans cesse répétées pour un lâcher-prise. Ces Écritures célèbrent également les attitudes du *bodhisattva* ; tout en paradoxes, il cherche le dharma sans jamais le chercher, il cultive les exercices sans jamais les cultiver, il médite, enfin, sans jamais méditer. Comme l'enseigne Vimalakîrti : « Quand la conscience ne se fige ni dedans ni dehors, c'est cela être tranquillement assis²⁵. » Les formules envoûtantes déroutent cependant tous ceux qui voudraient les mettre en pratique.

En Chine, une intuition s'est imposée. Avec leurs efforts et leurs intentions, qu'ils soient grossiers ou plus subtils, les exercices méditatifs des anciennes écoles indiennes diffèrent ou contrarient l'expérience de l'inconcevable annoncée dans les Écritures de la Grandeur. À rebours d'un chemin progressif où il cultiverait et développerait des facultés comme l'attention ou le discernement, l'adepte devra abandonner toute forme d'intentionnalité sans plus recourir aux exercices traditionnels de vigilance, de concentration ou d'observation.

Même si l'histoire de la tradition zen est complexe, avec des perspectives et des développements parfois fort différents au fil des siècles et trop peu explorés encore s'agissant notamment de sa genèse²⁶, cette tradition revendique l'intuition. En lieu et place des exercices combinés de calme mental et de vision pénétrante, elle propose de se défaire des élaborations mentales qui tissent notre représentation du monde, jusqu'à ce que toutes les identifications, les verbalisations aient cessé. « Toutes choses sont alors libérées », comme l'affirmait Daoxin, le quatrième patriarche de l'école, au soir de sa vie. Il ne s'agit plus de développer un savoir, mais de faire

l'expérience directe d'un relâchement où plus rien n'est tenté, où plus rien n'est saisi, où plus rien n'est su.

Au Tibet, la tradition du Grand sceau (*mahâmudrâ*) a développé un semblable renversement de perspective. Les termes employés pour décrire l'attitude mentale du pratiquant sont souvent privatifs et expriment le caractère second de cette vision : la non-présence à soi (*asmṛti* en sanskrit, littéralement l'absence d'attention vigilante par opposition à *smṛti*, l'attention vigilante), le non-engagement mental ou, plus littéralement encore, l'inattention (skt. *amanasikâra* par opposition à *manasikâra*, l'attention) dans la tradition du Grand sceau, le non-esprit, le non-mental dans le zen, plus rarement la non-vue.

La non-vue

Les recueils chinois narrent l'histoire du maître zen Daoshu. Le moine s'était établi dans un ermitage sur une montagne lorsqu'un génie vint à rôder autour de sa hutte. Tantôt celui-ci prenait l'apparence d'un *bodhisattva*, tantôt celle d'un saint libéré, tantôt celle d'un ermite céleste. Il prononçait des paroles étranges ou émettait de la lumière. Pendant dix ans, le génie continua son manège autour de l'ermitage puis, un jour, il disparut. Le maître donna alors cette seule explication à ses disciples : « Je lui ai opposé la non-vue et la non-audition. Ses métamorphoses ont des bornes, mais la non-vue et la non-audition que j'ai n'ont pas de limites. »

La non-vue n'est pas une fable. Ryôtan, plus que tout autre, en était le héraut. Lorsqu'il était parisien, Ryôtan n'a jamais eu de

véritable centre et nous nous asseyions dans des appartements au gré des possibilités. Un jour, je méditais en sa compagnie, avec d'autres personnes dans une pièce fort exiguë ; nous étions une dizaine et nos genoux se touchaient presque. Un débutant s'était installé devant le moine. Pour ce jeune homme, l'assise devait être particulièrement éprouvante ; durant toute la session, il ne fit que bouger en tous sens, regardant à gauche et à droite. Il était dérangeant, ou plutôt, faut-il l'avouer, j'étais dérangé et je supposais que tout le monde l'était. Après la méditation, je voulus partager cet inconfort avec Ryôtan. « Mais de quelle personne parlez-vous ? me demanda-t-il. – Mais de celle qui était juste devant vous et qui bougeait sans cesse. » Il me regarda, un peu interloqué, et me dit simplement : « Je n'ai rien vu et je n'ai rien entendu. »

L'anecdote rapportée de la sorte, le lecteur pourrait soupçonner de la mauvaise foi, voire le désir de se valoriser à moins que le moine se fût tout simplement assoupi. Mais jamais Ryôtan n'agissait ainsi, toujours transparent dans ses paroles. S'il s'était assoupi, ce qui arrive même aux plus expérimentés des pratiquants, il l'aurait dit. D'une façon quelque peu impromptue ce jour-là, je reçus l'enseignement de la non-vue. Et cheminant avec Ryôtan, il devint clair que la non-vue n'était pas une simple figure de style, mais le destin de cette pratique du zen.

L'oubli

Ryôtan ne m'a jamais donné qu'une seule instruction de méditation : « Oubliez le corps, oubliez la respiration, oubliez le mental et entrez dans le *samâdhi*. » Le terme de *samâdhi* est utilisé dans les traditions indiennes, hindouistes et bouddhistes, pour

désigner une qualité de l'esprit parfaitement (*sam-*) installé (*-âdhâ*). Dans la liste du sentier à huit branches, il désigne la dernière des huit conduites à suivre, la concentration. Les traditions chinoises l'emploient le plus souvent dans une acception vague, comme nous-mêmes utilisons aujourd'hui le mot de méditation en Occident.

La tradition de l'oubli prend sa source dans les enseignements du grand mystique chinois Hongzhi Zhengjue (en japonais Wanshi Shôgaku, 1091-1157)²⁷. Ce moine, l'un des plus célèbres maîtres zen de l'époque Song (X^e-XIII^e siècle), vécut près de trente ans dans son monastère, refusant de le quitter malgré les invitations, pour se dédier à l'assise droite et à son enseignement. Ses instructions, consignées dans ses *Entretiens*, couvrent des centaines et des centaines de pages. Jour après jour, il explorait l'expérience de l'assise dans un langage plus poétique que spéculatif. Hongzhi est connu pour avoir revivifié la tradition caodong, l'une des cinq écoles du zen chinois à l'époque Song, devenue sôtô en japonais. Dans l'un de ses impromptus aux moines, Hongzhi leur dit :

Par la vacance, la limpidité, la froideur et la pureté, c'est ainsi que l'on se défait des habitudes accumulées en de nombreuses vies. Lorsque ces imprégnations sont épuisées, la lumière originelle apparaît. Elle irradie de votre squelette sans laisser de place à quoi que ce soit d'autre. C'est vaste, c'est nu, comme le ciel et l'eau qui se confondent en automne, comme la neige et la lune d'une même couleur. Ce domaine sans limites outrepassé les directions et les lieux. Large, d'un seul tenant, il n'a ni bordure ni couture. Il vous faut vous dépouiller en dedans complètement. Alors qu'on se dépouille complètement, les délibérations et les discussions sont à mille et dix mille lieues. Sans plus de motif

*d'argumentation, comment pourrait-il y avoir quelque chose à pointer ou à expliquer ? Ceux pour qui le fond du tonneau a cédé le croiront complètement*²⁸.

La triple disposition

Quelle est la méthode pour « se défaire des habitudes accumulées en de nombreuses vies » ? La tradition chinoise n'a pour ainsi dire jamais produit de manuels détaillés de méditation qui en diraient plus que les métaphores d'un Hongzhi. On dispose, si l'on s'en tient désormais à l'école sôtô japonaise, des *Principes de méditation assise recommandés à tous (Fukanzazengi)* en chinois, et de sa version abrégée en japonais *Les Principes de méditation assise (Zazengi)* rédigés par le maître zen Dôgen (1200-1253), du *Recueil des précautions à observer dans la méditation assise (Zazen yôjinki)* et des *Explications sur la méditation assise des trois facultés (Sankon zazensetsu)* du maître Keizan (1268-1325). Leur interprétation, délicate, reste encore débattue. Seul le long *Recueil des précautions* de Keizan, qui accumule les références, paraît le plus explicite. Cet ouvrage, pour l'essentiel, ne traite que des indispositions mentales et physiques que l'on peut ressentir pendant l'assise, mais dit peu de l'expérience elle-même, lorsque le corps et le mental se trouvent enfin disposés. Dans un contexte de controverses, le début de la période d'Edo au Japon (xvii^e-xviii^e siècle) voit cependant la publication de livrets plus didactiques comme *Le Samâdhi expérimenté par soi-même (Jijuyû zanmai)* du maître Menzan (1683-1769)²⁹.

Ces manuels de méditation décrivent l'assise en trois points et toujours dans le même ordre, à savoir, pour reprendre les termes

sino-japonais : *chôshin*, la disposition du corps, *chôsoku*, la disposition du souffle, et *chôshin*, la disposition de l'esprit. *Chô*, le terme commun à ces trois expressions pourrait être également traduit par « l'accord », « l'arrangement » ou bien encore « l'harmonisation ». L'énumération en trois points, de l'apparent à l'inapparent, pourrait laisser entendre qu'il s'agit d'adopter une certaine posture physique afin de se préparer au véritable objet de la méditation qui serait un travail de l'esprit (ou sur l'esprit). Il n'en est évidemment rien.

Dans *la disposition du corps*, il suffit d'un geste, s'asseoir. Le pratiquant place un coussin sur le sol. Il s'assied dessus en croisant les jambes soit dans la posture du lotus soit dans celle du demi-lotus, ses deux genoux appuyés sur le sol. Dans la posture du lotus, il pose le pied droit sur la cuisse gauche puis le pied gauche sur la cuisse droite. Dans la posture du demi-lotus, il se contente de poser le pied gauche sur la cuisse opposée. Le coussin permet de redresser la colonne vertébrale. Le port de la tête est naturel, le menton légèrement rentré, la nuque libre de tension. Il baisse le regard devant lui et il réunit les mains, les doigts de la main gauche posés sur ceux de la main droite, les pouces délicatement joints. En général, les textes n'en disent guère plus. Le corps ainsi disposé est stable, vertical et détendu.

Les textes décrivent *la disposition du souffle* d'une façon quelque peu laconique. Il s'agit de le réguler en expirant lentement plusieurs fois par la bouche ouverte tout en inspirant par le nez avant de s'établir dans l'assise. Pendant le temps de l'assise elle-même, la respiration n'est modifiée en aucune manière. La bouche est fermée, la langue touche naturellement la voûte du palais. Tout au plus, les textes distinguent quatre sortes de respiration que les pratiquants remarqueront : le sifflement, l'essoufflement, l'haleine et la

respiration. Les deux premières sont considérées comme pathologiques, le sifflement est une respiration sonore, l'essoufflement une respiration courte, pénible et saccadée. La troisième est une respiration naturelle et harmonieuse. La quatrième, qui seule a le qualificatif de respiration, est propre à l'assise droite. La respiration est si fine qu'elle en devient quasi imperceptible. Dans ses *Règles pour la pratique de la voie*, Dôgen écrit succinctement : « On laisse passer la respiration par le nez. Elle n'est ni essoufflée ni bruyante. Elle n'est ni longue ni courte, ni lente ni rapide³⁰. »

Les explications concernant *la disposition de l'esprit* sont encore plus brèves. Les seules recommandations se résument généralement à : ne penser à rien de particulier, n'avoir aucune intention. Un texte comme les *Principes de méditation assise recommandés à tous* est exemplaire à cet égard. Ce texte a été rédigé par Dôgen à son retour de Chine en 1227 afin de promouvoir la méditation zen qui n'était pas ou peu connue au Japon. Il s'étend longuement sur chaque aspect de la posture physique. Il semblerait que l'utilisation d'un coussin rond ou l'ouverture des yeux que Dôgen préconise fassent débat à l'époque, ce qui expliquerait ses précisions détaillées. En revanche, il ne dit pour ainsi dire rien de l'attitude mentale ni ne propose aucune technique de méditation.

Ces trois aspects – s'asseoir droit les jambes croisées, harmoniser sa respiration et disposer son mental – sont toujours présentés comme les conditions *premières* de la méditation. Pourtant, une fois qu'il a pris cette posture, le pratiquant reste immobile, le corps droit ; une fois qu'il a harmonisé sa respiration, il continue de respirer naturellement par le nez ; une fois qu'il s'est délesté de toute intention particulière, il ne porte pas son attention sur un objet particulier, pas plus qu'il ne réfléchit sur un sujet quelconque. Il se contente de rester assis, simplement assis. Mais

que fait-il ensuite ? Précisément, *rien*. Il ne contrôle rien, il ne s'identifie à rien, il ne reconnaît rien. Tout au plus pourrait-on dire qu'il approfondit le silence.

Les méthodes introductives

Dans ses *Principes de méditation assise recommandés à tous*, Dôgen écrivait laconiquement : « La méditation assise n'est pas un exercice de méditation. » Sous le terme d'exercice, le maître désignait spécifiquement les méthodes combinées de calme mental et de vision pénétrante utilisées dans les écoles chinoises et japonaises de son temps. La pratique du calme permet d'apprivoiser l'esprit et de le maintenir stable afin que par celle de l'observation, le méditant pénètre l'insaisissabilité des phénomènes mentaux (leur « vacuité »). Si la définition est brève, les méthodes employées par les méditants chinois et japonais étaient hautement élaborées, avec de nombreuses variantes qu'ils devaient perfectionner l'une après l'autre.

Malgré l'apparente simplicité des recommandations – s'asseoir et oublier –, le pratiquant n'en bute pas moins sur les difficultés ; inexorablement, il fait toujours quelque chose de trop. L'assise droite, en tant qu'expérience qui met en jeu le corps et l'esprit, est aussi source de difficultés et d'interrogations. Les pratiquants sont invités à se relâcher et ils ne ressentent que des tensions physiques ; ou bien le mental apparaît comme un flot continu d'errances.

L'exigence de pratiques introductives et leur possible systématisation semble avoir été un sujet débattu. Dans un court opuscule rédigé au début du ^{xiv}^e siècle et intitulé *Explications sur la*

méditation assise des trois facultés, le maître zen Keizan préconise des approches différentes pour des pratiquants qu'il qualifie de facultés supérieure, moyenne et inférieure³¹. Le texte est fort elliptique. Les personnes douées de faculté moyenne, y lit-on sans véritable explication, suivront leur respiration, poseront leur regard sur le bout de leur nez ou bien s'exerceront à la pratique du *kôan*. Les *kôans* sont ces historiettes, le plus souvent des échanges entre maîtres et disciples de la Chine ancienne, qui donnent à entendre la vérité de l'éveil, malgré leur apparente trivialité voire leur absurdité. Par exemple : Un jour, un moine demanda au maître Zhaozhou : « Un chien a-t-il la nature de bouddha ? » Zhaozhou répondit : « Non³². » Dans la pratique du *kôan*, l'étudiant répète, encore et encore, le mot clé de l'histoire, « Non... non... non... », jusqu'à ce que l'énigme envahisse tout son être. Le disciple doit la comprendre de façon intuitive et non spéculative.

Contempler l'impur, suivre la respiration

Au début de l'époque d'Edo (xvii^e-xviii^e siècle), nombre de maîtres zen japonais préconisent deux formes de méditation empruntées aux plus anciennes traditions indiennes, la contemplation de l'impur (en japonais *fujôkan*) et l'attention à la respiration (en japonais *zuisokukan*, littéralement « l'observation qui accompagne la respiration »). Elles sont le plus souvent présentées comme des méthodes préparatoires ; la première est l'antidote à l'avidité, la seconde à la pensée discursive.

Dans la contemplation de l'impur, le méditant visualise la décomposition d'un cadavre en neuf étapes successives. Cette méditation était réservée aux méditants de sexe masculin qui

devaient visualiser le cadavre d'une jeune femme en décomposition. Dokuan Genkô (1630-1698), un maître prestigieux de l'école sôtô, publia un éloge de la contemplation de l'impur sous le titre *Les Neuf Visualisations de la sagesse* qui connut un certain succès à l'époque. « L'observation qui accompagne la respiration » n'est autre que l'attention vigilante à la respiration. Selon la formule consacrée dans les textes japonais, il s'agit de reconnaître « qu'une respiration longue est longue et qu'une respiration courte est courte ». L'attention à la respiration se confond avec son évaluation. Cette pratique est celle par exemple du célèbre maître japonais Jiun sonja (1718-1804) qui, dans un texte de l'année 1800 intitulé *L'Essentiel de la contemplation du décompte du souffle*, l'associe au décompte des respirations, une méthode également reprise des anciennes traditions indiennes :

*La méthode du décompte des respirations se pratique des mois et des années durant et quand il n'y a plus la moindre trace de dispersion, on réalise l'accompagnement des respirations. On reconnaît par soi-même la longue et la courte, la rugueuse et la fine, aussi bien que les respirations chaude et froide*³³.

Le décompte des respirations ainsi que l'attention au souffle sont alors présentés comme des pratiques relevant du Petit Véhicule. Depuis des siècles, les bonzes japonais se considéraient comme les héritiers du Grand Véhicule (*mahâyâna* ou voie de la Grandeur), les anciennes écoles indiennes étant, elles, réunies sous le terme collectif de Petit Véhicule (*hinâyâna*). Selon les Écritures du Grand Véhicule, les premiers enseignements n'étaient que des stratagèmes destinés à guider les esprits obtus, mais qui pouvaient

être, à ceux qui savaient les gravir, les premières marches vers les instructions les plus radicales et les plus vives du Bouddha. Le Petit Véhicule louait le dégoût du monde ; le Grand Véhicule prônait, quant à lui, le souci du monde. Les bonzes n’y voyaient pas là une graduation ou une complémentarité, mais une incompatibilité. Les textes des premières écoles indiennes avaient été rejetés, leurs pratiques négligées. À l’époque d’Edo, cependant, un sentiment prévaut, largement partagé par la société japonaise et par les religieux eux-mêmes, que les traditions du dharma, toutes écoles confondues, avaient oublié leur vocation profonde. Pour tous ceux qui recherchaient alors une voie d’authenticité, la conformité au dharma passait nécessairement par l’étude et la pratique des enseignements partagés par le Bouddha et ses premiers disciples. Les textes indiens sont à nouveau lus, étudiés et mis en pratique. Le décompte des respirations, l’attention au souffle, ainsi que l’étrange visualisation du cadavre en neuf étapes sont revalorisés. Ils pouvaient à présent introduire à la pratique de la Grandeur. Sans doute trop morbide pour les Japonais, la contemplation du cadavre fut cependant vite délaissée³⁴.

Compter, suivre, juste s’asseoir

De nos jours, nombre de maîtres japonais de l’école sôtô recommandent d’aborder l’assise en trois temps successifs. Dans ce parcours codifié, le pratiquant doit tout d’abord compter ses respirations, puis les suivre, avant qu’il ne puisse s’adonner à une simple assise sans utiliser de technique particulière. Chaque moment a sa dénomination propre, le premier est le *susokukan*, « l’observation du décompte du souffle », le second, le *zuisokukan*,

« l'observation qui accompagne le souffle », termes traditionnels de l'époque d'Edo.

Le troisième moment porte le nom de *shikantaza*, « juste s'asseoir ». Cette dernière expression, spécifique à l'école sôtô, évoque une pratique sans ajout. Elle fait référence aux circonstances de l'éveil du maître Dôgen. Ce dernier était assis dans la salle de méditation du grand monastère de Jingdensi en Chine orientale lorsque le maître Rujing réprimanda les moines endormis :

La pratique du zen consiste dans l'abandon du corps et de l'esprit. Vous n'avez pas besoin de faire brûler de l'encens, de vous prosterner, de répéter le nom du Bouddha, de cultiver le repentir ou de lire les textes sacrés. Vous devez simplement vous asseoir³⁵.

À ces mots, est-il dit, Dôgen s'éveilla en grand.

Il ne s'agit pas de trois phases qui se succèdent au cours d'une même méditation, mais de trois méthodes qui s'approfondissent l'une après l'autre au fil des mois et des années. Chaque lignée a ses variantes. S'agissant du décompte, les uns recommandent de compter les expirations et les inspirations, les autres de ne compter que les seules expirations. Dans cette seconde variante, les méditants doivent compter de un jusqu'à dix en couplant chaque expiration avec le chiffre qui est noté mentalement. À la première expiration, « un », puis à la seconde « deux », et ainsi de suite. Arrivés à dix, ils recommencent une nouvelle série. Quant à l'accompagnement du souffle, il n'est plus présenté, dans l'école sôtô moderne, comme une pratique duelle (une instance observatrice et un objet observé) où l'attention vigilante permet d'évaluer la brièveté ou la longueur du souffle, on l'enseigne

habituellement comme un état de présence unitive. Le pratiquant épouse doucement le va-et-vient du souffle, sans le modifier d'aucune manière, de sorte que la conscience devienne totalement unifiée avec la respiration. Il ne note ni ne visualise le passage du souffle.

Le maître zen Suzuki Shunryû (1904-1971), qui initia les Américains au zen, enseignait la méditation selon ce triple mouvement, tout d'abord compter la respiration, puis suivre la respiration et enfin juste s'asseoir. Il expliquait :

Le shikantaza est destiné aux étudiants très avancés, il n'est pas pour nous. Avant que nous puissions le pratiquer, nous devrions être capables de compter les respirations et de suivre le souffle. C'est ce qui se rapproche le plus du juste s'asseoir, juste suivre sa respiration. Alors, peut-être, nous pourrions dire que notre pratique est le juste s'asseoir³⁶.

Comme souvent dans les discours des maîtres japonais contemporains, le juste s'asseoir est présenté plus comme un horizon qu'une pratique à proprement parler, de sorte que l'expérience n'est pas ou peu décrite.

Les rares explications montrent des différences tantôt subtiles, tantôt grossières, héritées de l'époque d'Edo où les points de vue se nuancent et les méthodes se multiplient. Pour ceux qui emploient systématiquement des techniques d'attention au souffle, le juste s'asseoir paraît n'être que la dimension involontaire de la technique, à la manière d'un musicien qui fait patiemment des gammes et qui, un jour, joue sans plus se soucier du placement de ses doigts. Pour ceux qui n'utilisent pas ou peu les techniques, le juste s'asseoir

semble au contraire une expérience qui marque une rupture avec les facultés mentales, qu'elles soient mises en jeu volontairement ou involontairement.

Parfois même, le juste s'asseoir est décrit comme une concentration où la tension mentale est paroxystique. Yasutani Hakuun (1885-1973), un maître japonais qui eut une influence déterminante sur l'implantation du zen aux États-Unis, disait :

Le shikantaza est un état d'éveil et de concentration comparable à celui d'un homme confronté avec la mort. Imaginez que vous êtes engagés dans un duel au sabre, comme ceux qui se pratiquaient dans l'ancien Japon. Vous observez votre adversaire avec une attention qui ne se relâche pas. Si votre vigilance faiblissait, fût-ce une seconde, vous seriez aussitôt touchés à mort. La foule se rassemble pour suivre le combat. N'étant pas aveugles, vous voyez les spectateurs du coin de l'œil, et, n'étant pas sourds, vous les entendez, mais pas un instant votre esprit ne se laisse distraire par ces impressions sensorielles. Si votre shikantaza est authentique, au bout d'une demi-heure vous serez couverts de transpiration, même en hiver dans une pièce non chauffée, à cause de la chaleur engendrée par cette intense concentration. Au début, la tension est inévitable, mais avec le temps et la pratique, cette forme de zazen, tout en restant pleinement attentive, devient moins contraignante. Et de même qu'en cas de danger le maître dégaine son sabre sans effort et attaque sans hésitation, de même l'adepte du shikantaza se concentre sans contrainte, l'esprit en éveil³⁷.

S'asseoir tout simplement

Je ne crois pas aux recommandations d'un Hakuun avec leur accent militaire. J'enseigne une expérience de douceur et de flexibilité où l'on ne fait rien *de* l'esprit, où l'on ne fait rien *avec* l'esprit. Ne rien faire de l'esprit est une attitude de non-manipulation et de non-résistance. Toute volonté, de s'engager comme de se dégager, est épuisée. Ne rien faire avec l'esprit signifie n'utiliser aucune méthode ou technique particulière.

Que faire alors, sinon juste s'asseoir ? L'expression évoque un acte corporel, à la manière d'un geste que l'on accomplit sans y réfléchir consciemment. De fait, la seule instruction qui puisse être donnée consiste à persister dans le simple acte de s'asseoir. Le corps est disposé : les jambes sont croisées dans la posture du lotus ou du demi-lotus, le dos droit et les mains jointes. Le souffle est disposé : la respiration devient naturelle et profonde. L'esprit est disposé : il ne rejette ni ne refuse quoi que ce soit. Il n'y a rien d'autre à faire, et si l'on dévie du simple acte de s'asseoir, que l'on bavarde intérieurement ou que l'on somnole, on en prend conscience et l'on revient sans brusquerie aucune au seul acte de s'asseoir.

Dans la tradition zen, une grande attention a toujours été donnée aux conditions externes et internes de l'assise ainsi qu'à la posture physique elle-même afin de permettre que les mouvements de l'esprit s'épuisent d'eux-mêmes. Déjà, une neutralité des sens est recommandée. La pièce ne doit être ni trop éclairée ni trop sombre, ni trop chaude ni trop froide, par exemple ; le pratiquant doit avoir suffisamment mangé, mais pas trop. Les manuels de méditation s'étendent longuement sur cette neutralisation des sens.

Les recommandations concernant la posture sont d'une grande méticulosité. Les postures du lotus et du demi-lotus sont conseillées car elles permettent, plus que d'autres, de s'établir dans une assise naturellement stable, verticale et détendue. Dans les pratiques de calme mental et de vision pénétrante, la posture physique n'a pas cette importance, puisque l'observateur n'est pas son corps ni son mental, il les observe. Dans la pratique du juste s'asseoir, le corps tout entier participe à l'expérience. Le croisement des jambes, le placement des mains et du regard, l'équilibre et le tonus postural, chaque aspect est ajusté afin de concourir à une assise qui se suffit à elle-même.

La posture est immobile. L'immobilité naît de la détente, non de la tension. Lorsque la structure musculaire et osseuse épouse naturellement la verticalité, sans effet de contrainte particulier, tout effort mental et physique est toujours de trop. Le corps est relâché et dénoué, ni rigide ni atone.

Tous les processus ordinaires de réflexion ou de délibération sont délaissés. L'absence de comparaison, l'absence de jugement, l'absence d'attente composent une posture mentale. Le plus souvent, les anciens manuels ramassaient ces instructions en une seule formule : « Ne pensez ni au bien ni au mal. » Assis droit, le pratiquant n'a nul besoin de croire qu'il serait bon de ne pas avoir de pensées, ou à l'inverse qu'il serait mauvais d'en avoir, il n'a nul besoin de juger de sa méditation, qu'elle soit bonne ou mauvaise. La mise en pratique de toutes ces recommandations ne suffit pas à juste s'asseoir, mais elle en offre tout au moins la possibilité.

L'expérience subjective du juste s'asseoir

Chacun éprouve différemment, avec ses facilités et ses difficultés, l'expérience de ne rien faire avec l'esprit, de ne rien faire de l'esprit. Car loin d'être un état immédiat ou permanent, le juste s'asseoir est un processus. Si le pratiquant expérimenté peut discerner de plus fines couches, trois phases successives peuvent être distinguées, tout au moins dans une première approche descriptive.

UNE SEMBLANCE DE MÉDITATION

Dans une première phase, le pratiquant s'établit dans une posture qui s'apparente à une attitude de tranquillité. L'expérience est suscitée par un phénomène d'autocontrainte : l'apprenti se soumet aux règles que lui impose le cadre, encore plus s'il participe à un groupe de méditation ; il s'assied de la manière proposée tout en restant immobile, pendant un laps de temps qui a son commencement et sa fin. Les règles, si elles sont acceptées, n'en restent pas moins toujours perçues comme des contraintes.

Malgré l'invitation à demeurer stable, l'esprit unifié, l'assise paraît n'être qu'un long moment de confusion tant l'esprit reste versatile et dispersé. Les néophytes le découvrent vite. Une fois qu'ils sont assis, « ça » pense. Autrement dit, même s'ils acceptent consciemment la proposition du silence et s'y conforment par l'immobilité du corps, tout en eux paraît s'y opposer. Malgré l'inconfort et la fatigue qu'il génère, le bavardage remplit tout l'espace mental, parfois d'une manière très articulée, parfois moins, laissant alors quelques répit. Souvent, le bavardage prend la forme du divertissement. L'apprenti se réapproprie le fil de ses pensées pour se distraire en imagination ou réfléchir à quelque problème.

Quand le mental ne peut s'abstraire de la sorte, une autre tonalité surgit vite : l'ennui. La méditation s'étire alors longuement et devient pénible. Au divertissement, à l'ennui, s'ajoute également l'impatience, une autre tonalité caractéristique de cette première phase. Les minutes s'égrènent et l'apprenti attend le coup de cloche qui le délivrera ; la contrainte n'est plus acceptée, elle est subie, parfois très douloureusement. Tous ces mouvements du mental s'accompagnent de mouvements physiques, l'un regarde furtivement la montre qu'il a posée devant lui, l'autre remue tout aussi discrètement ses doigts ou d'autres parties de son corps. Cette expérience de la méditation, superficielle, n'en est pas moins la plus commune. On pourrait l'appeler *la méditation contrefaite*. Le pratiquant, sans qu'il en ait totalement conscience, fait en effet semblant.

UNE TENTATIVE DE MÉDITATION

Dans une seconde phase, fort heureusement, le corps se décrispe, le mental se relâche, le sentiment de contrainte est plus diffus. Le pratiquant ne ressent plus le besoin de regarder quelque chose ou de montrer son impatience en bougeant délibérément les mains. L'assise peut alors se muer, au moins quelques instants, en une conscience en acte où il demeure tout entier dans l'acte de s'asseoir.

Que ressent-il alors ? Même immobile, le corps est toujours parcouru d'infinis mouvements, le va-et-vient du souffle qui soulève la cage thoracique, le cœur qui bat, et d'autres mouvements encore, inaudibles ceux-là, ceux du sang et des fluides qui circulent dans l'organisme. Même s'il ne pense pas à quelque chose de particulier, il ressent la densité du mental, qu'il est parcouru de mouvements

subtils toujours susceptibles de s'animer brusquement sous la forme des pensées.

Car, même alors, la pensée peut encore succéder à la pensée dans un flot plus ou moins ininterrompu. Le pratiquant ressent néanmoins qu'il est traversé par ce flux, plus qu'il ne le crée ou qu'il ne le suscite. Une fois assis, du fait même qu'il ne se propose pas de réfléchir intentionnellement à quelque chose de particulier, la pensée émerge en effet sous une forme beaucoup moins articulée. Elle ressemble plus à un flux changeant, des images reviennent, s'accrochent, d'autres surgissent, le rythme s'emballe ou parfois se calme. Pensées, images s'entremêlent suivant les intérêts, les attentes et les représentations. On pourrait encore décrire cette seconde phase comme une alternance de moments d'absence (l'esprit s'égaré, il est ailleurs) et de moments de présence (le corps est ici).

Le savoir reste au présent. Le pratiquant peut toujours reconnaître les contenus de l'expérience, la rêverie ou la somnolence, au moment même où ils sont vécus ; il passe spontanément d'une conscience directe à une conscience réfléchie où il devient conscient de son vécu méditatif.

À ce stade, rien n'est changé dans sa manière de se référer au monde. Dans les moments de présence, lorsque le bavardage mental enfin se calme, il est simplement réceptif. L'attente se vide, prête à recevoir tout ce qui apparaît ; il suffit d'un bruit. Tous les objets sensoriels sont en effet immédiatement identifiés et reconnus. Parfois, ils font l'objet de commentaires intérieurs, de jugements ou d'appréciations. L'oiseau est dans la cour, il appelle sa compagne et chante, quelle merveille ! La respiration de mon voisin est si bruyante qu'elle dérange la méditation !

L'attente temporelle est également un phénomène caractéristique. Tout pratiquant qui participe à un groupe où la durée de la méditation est fixée d'avance a été, une fois ou une autre, confronté à l'expérience. Il suffit que l'instructeur diffère le coup de cloche qui marque la fin de la session, ne serait-ce que de quelques minutes voire de quelques instants, pour que le corps bouge imperceptiblement, pour que les pensées émergent naturellement, comme si le corps et l'esprit s'étaient fixés cette seule durée et qu'ils l'évaluaient de façon inconsciente. L'absence du coup de cloche est interprétée de mille manières : « Aurait-il oublié ? », « Que fait-il ? » On pourrait qualifier cette seconde phase de *tentative de méditation*, tant le pratiquant se trouve encore en deçà d'un réel délaissement. S'il peut abandonner les objets mentaux, il ne s'est pas encore abandonné lui-même.

Cette phase s'approfondit par l'ajustement. Dans le corps, une sensation apparaît, un engourdissement des jambes, par exemple : va-t-elle dévorer la méditation ou laisse-t-on cette sensation à elle-même ? On entend un bruit, le ventre qui gargouille d'un voisin de méditation, va-t-on pester, sourire intérieurement ou laisse-t-on ce bruit s'évanouir ? Une pensée surgit : va-t-on embrayer sur un monologue intérieur ou laisse-t-on cette pensée se dissoudre d'elle-même ? Instant après instant, le pratiquant s'ajuste à l'immobilité. Parfois l'ajustement s'opère d'une manière imperceptible, parfois d'une façon plus grossière, par exemple en redressant la colonne vertébrale ou en réajustant le positionnement du regard. Le corps trouve alors sa place dans l'espace, la respiration fore sa colonne d'air, l'esprit se désencombre.

La transition de la première à la seconde phase n'a rien d'automatique. Pour nombre de néophytes, le bavardage mental, l'ennui ou l'impatience les envahissent, jour après jour, semaine

après semaine, entraînant parfois un réel sentiment de pénibilité. C'est alors que les différentes techniques de méditation peuvent devenir salutaires. L'attention est introduite comme une faculté qui permet d'établir l'esprit en son lieu, sans que le pratiquant stagne indéfiniment dans l'inconfort. Les techniques de l'époque d'Edo, tels le décompte ou l'accompagnement des respirations, sont parfois employées comme de simples exutoires. En la matière, les appréciations des maîtres japonais varient ; si certains préconisent de compter et de suivre la respiration pendant plusieurs mois et de façon systématique, d'autres ne proposent ces méthodes que de façon ponctuelle lorsque la confusion l'emporte. Une fois que l'esprit est à l'aise avec le décompte ou l'attention au souffle, l'apprenti reçoit parfois l'instruction de demeurer dans une attention panoramique qui intègre et le corps et l'esprit sans être focalisée sur un point précis. Chaque maître a sa tactique pour entraîner ses disciples dans l'acte de s'asseoir. À l'époque médiévale, le maître Keizan préconisait, par exemple, de « placer l'esprit dans la main gauche » avant de le laisser aller. Cette recommandation est parfois encore utilisée de nos jours³⁸.

Le visage originel

Nous pouvons ensuite évoquer une troisième phase où la conscience des états mentaux ne se manifeste plus au moment présent. Le contenu de l'expérience ne peut être entr'aperçu que par le jeu d'une évocation rétrospective. La position d'attente temporelle a également disparu. Même si le temps prévu de l'assise est dépassé pour une raison ou une autre, le corps ne bouge pas, pas plus que l'esprit ne s'interroge.

L'effort, l'attention, la concentration – toutes les facultés mentales – s'épuisent. L'enchaînement, si naturel au quotidien, de la perception sensorielle, de l'identification et de l'interprétation se disloque. Ordinairement, une information sensorielle comme le chant d'un oiseau est immédiatement reconnue : sans que nous ayons besoin d'y réfléchir, nous savons dans l'instant qu'un oiseau chante ; nous savons le localiser ; son chant peut nous plaire ou bien nous déranger. Là, plus rien de tel. La limite entre un monde intérieur et un monde extérieur se fait perméable jusqu'à l'indistinction. Le terme de présence n'est plus pertinent pour décrire ce moment. Une autre conscience surgit, hors d'un réseau de sens et de langage. Dans un rare essai de description subjective, Shunryû en donnait un aperçu :

Lorsque vous avez un bon shikantaza, même si vous entendez un oiseau chanter à l'extérieur, il n'y a aucune distance entre vous et l'oiseau. En fait, vous n'entendez pas l'oiseau. Et l'oiseau n'est nulle part, ni sur un arbre, ni au-dessus de l'eau, ni sur le mur, ce n'est qu'un joli son. Vous pouvez dire que c'est un oiseau, mais ce n'est même pas un oiseau. Après, vous pouvez dire : « C'était un oiseau, c'était très joli. » Mais à ce moment-là, ce n'était même pas un oiseau. C'est quelque chose comme ça, juste un bruit. Chh...

39

Dans notre expérience ordinaire, nos représentations et nos opinions maillent la réalité dans un réseau de significations ; rien n'échappe à leur tutelle. Au cœur de l'oubli, le corps et l'esprit se décrispent totalement. L'étudiant s'installe dans la simplicité et le silence sans qu'aucune identification ou verbalisation ne surgisse. Il

ne s'agit pourtant ni d'une confusion ni d'une inconscience. Libre de toute élaboration mentale, l'esprit devient clair et lumineux.

Selon une métaphore traditionnelle chinoise, l'esprit est comparé à un miroir immaculé sur lequel passent des ombres (les pensées, les sensations, les perceptions). La méditation ne consiste pas à regarder les ombres mais à révéler une condition primordiale de pureté et de nudité, en deçà de toute production mentale, ce que la tradition zen nomme « la terre de l'esprit ». *Le Recueil des précautions* du maître Keizan débute par ces phrases qui évoquent le pourquoi de l'assise :

La méditation assise permet directement d'éclairer la terre de l'esprit et de demeurer tranquillement dans sa condition originelle. On l'appelle la révélation du visage originel ou la découverte du paysage du pays natal⁴⁰.

Cette expression du « visage originel » renvoie à l'histoire de la transmission entre Hongren et Huineng, le cinquième et le sixième patriarche de l'école zen en Chine. Huineng n'est qu'un simple pileur de riz, bien jeune encore, employé au monastère et pourtant Hongren, le vieux patriarche, l'a reconnu comme son successeur. Huineng doit alors fuir la vindicte collective, mais il est poursuivi par un moine, un ancien officier militaire, qui veut lui reprendre les insignes du patriarcat, la robe et le bol que lui a transmis Hongren. Le moine finit par rattraper Huineng lorsque ce dernier l'interpelle d'une phrase restée célèbre : « Sans penser au bien ni au mal, quel est ton visage avant ta naissance ? » Tous les recueils de la tradition zen rapportent que le moine se serait éveillé à la seule écoute de la question. Sans penser ni au bien ni au mal : la conscience morale reste toujours consciente de ses propres clivages, de ses

perfections et de ses imperfections. Le pratiquant découvre non un lieu où seraient niés le bien et le mal, mais une conscience nue et vierge, celle d'avant tous les jugements, celle d'avant toutes les divisions.

Cette virginité n'en est pas moins féconde. Le visage originel est le point d'articulation d'un double mouvement, l'un qui va de l'attachement au détachement, l'autre, inverse, qui va du détachement à l'engagement. La révélation du visage originel n'est rendue possible que par un saut radical où l'être tout entier se détache de ses sympathies et antipathies ordinaires. Un tel détachement n'est en rien une dérobade ou une indifférence, mais l'occasion de créer un autre rapport au monde, détendu et libre. Car le monde est réel, les êtres souffrent toujours de la compulsion, de la frustration et de la confusion. Ils nous obligent.

Se libérer de la pensée

Loin d'être impersonnelles, toutes les pensées qui émergent jusqu'à parfois saturer l'espace mental expriment en continu les préoccupations, les soucis et les désirs. Plus ils répéteront l'exercice, plus les pratiquants s'apercevront que la pensée est le principal dérivatif d'un ego qui résiste inconsciemment et de toutes parts à cette expérience de la nudité. Les couches névrotiques sont si puissantes, si invisibles, que le travail de sape est ardu, presque impossible. L'ego doit renoncer à lui-même, sans conditions ; enfin, il doit abdiquer. Sous une forme métaphorique, l'abdication est décrite comme un saut (une échappée par le haut) ou comme un dépouillement (une échappée par le bas). Dans ses *Principes de méditation assise recommandés à tous*, Dôgen utilise une formule

lapidaire. Il écrit : « Lorsque le corps et l'esprit se dépouillent, naturellement le visage originel apparaît. » Dans le même mouvement, dit-il, il y a à la fois *rupture* et *apparition*.

Ce dépouillement paraît toujours hors de portée. Les apprentis s'asseyent résolus, sans intention particulière, sans plus vouloir comparer, sans plus vouloir juger comme on le leur a recommandé. Mais ils n'y arrivent guère, et les étudiants passent beaucoup de temps assis à se débattre avec leurs pensées. Toujours le mental se manifeste, saute de branche en branche comme un singe à la recherche de quelque chose à emporter. L'assise ressemble juste à un exercice de désencombrement. Mais l'apprenti ressent qu'il est toujours un peu trop encombré. Il quémande quelques bonnes méthodes à son enseignant ou bien il demande le bâton lorsqu'il participe à des sessions collectives. Mais ce ne sont là que des contrecarrants, une technique parce qu'il était dispersé, un coup de bâton parce qu'il était endormi. Hélas, aucune véritable rupture intérieure ne se produit vraiment, les moments de pensée et d'absence de pensée se succèdent inlassablement.

Les compromis doivent pourtant bien cesser un jour. Le zen a cette belle image du fond du tonneau qui cède. Dans son *Recueil de la transmission de la lumière*, le maître zen Keizan écrivait à propos de ce moment d'abdication où le corps et l'esprit se dépouillent :

*Une fois qu'on a atteint ce lieu, on est comme un panier sans fond ou comme un bol percé. Quoi qu'on y mette et remette, il ne peut rien contenir, quoi qu'on y verse et reverse, il ne peut se remplir. Lorsque cet instant survient, on dit que le fond du tonneau a cédé*⁴¹.

Seule l'audace peut nous conduire en ce lieu. Le calme comme l'absence de calme sont alors délaissés – dépassés. La méditation zen ne prend sens que sur le fond de cette rupture de toutes les digues intérieures.

Il n'existe aucune méthode qui permette de faire céder le fond du tonneau ; ni les techniques ni le bâton ne le peuvent. La seule façon qu'il cède, c'est de se permettre qu'il cède. La clé est là : se permettre. Nous croyons que des pensées, des images, des malaises nous encombrent. En réalité, seules les peurs et les confusions nous encombrent vraiment. Atteindre ce point paraît impossible. Et pourtant, c'est si facile : il suffit. On ressent alors que la méditation n'est pas affaire de calme mais bien de liberté. Tout devient pur et nu, lumineux et transparent. La lumière originelle irradie de votre squelette.

Pratiquer pour le dharma

Dans la tradition zen, nous disons : ne pratiquez pas pour vous-même, ne pratiquez pas pour autrui, pratiquez pour le dharma. La formule tient plus de la figure de style, car le dharma n'est pas un objet, ni même un idéal, il s'agit juste d'un mot pour la vie infinie qui nous cerne de toutes parts.

Ne pratiquez pas pour vous-même. En s'exerçant à la méditation, certes, chacun aspire à la paix intérieure. Mais cette aspiration-là n'est encore qu'une façon d'entretenir avec noblesse l'amour de soi. Tout au plus obtient-on une tranquillité en adéquation avec ses attentes. Si l'étudiant y parvient, il est enfin satisfait, et s'il n'y parvient pas, il reste insatisfait. Peu importe de perdre ou de gagner, il convient de renoncer même à une telle paix.

Ne pratiquez pas pour autrui. Si l'on ne pratique pas pour soi, on imagine qu'il faille, à l'inverse, pratiquer pour autrui, mais une pratique pour autrui permute simplement les références ; il ne s'agit pas du saut radical dans la nudité du cœur, lorsque tout est abandonné. Et pourtant, malgré tout, il est nécessaire de *pratiquer pour*.

Pratiquer pour désigne ce processus continu de demeurer instant après instant dans le silence. Nous l'expérimentons au cœur même de l'assise. C'est ce maintien-là que nous appelons pratiquer pour le dharma. Sans ce *pour*, notre pratique n'offrirait tout au plus qu'une simple tranquillité de l'esprit.

L'étudiant de la voie ne se concentre pas sur un objet ni ne fixe son esprit. Il n'observe pas non plus l'émergence ou la disparition des pensées. Il ne contemple pas le jeu du mental. Il est assis, tout simplement, sans se concentrer sur quoi que ce soit, sans observer quoi que ce soit. Il saute par-dessus ses espérances. Les pensées, les perceptions, les sensations deviennent alors comme des bijoux transparents et chatoyants au cœur de la non-dualité. Soudainement, tout est parfaitement unifié sans qu'il soit possible de distinguer entre le corps et l'esprit, entre un intérieur et un extérieur, entre un sujet qui perçoit et un objet qui est perçu.

Atteindre ce point paraît toujours impossible. Pourtant, il n'y a jamais eu le moindre obstacle. Il n'y a que l'homme qui, d'instant en instant, se retient de pratiquer pour le dharma. D'une manière ou d'une autre, on négocie toujours, même infimement, avec cette assise. On voudrait un tant soit peu en profiter ou ne serait-ce que la comprendre, la saisir et la cerner. Ce n'est pas une technique qui est nécessaire, mais un changement radical d'attitude. Que l'on pratique pour le dharma et d'un coup le silence deviendra grand. Il suffit d'un cœur aimant et confiant.

4. Instructions pratiques

Parfois je me perds dans la méditation, mais je suis le plus souvent perdu dans mes pensées.

Parole entendue

Il n'y a rien à faire

Il n'y a rien à faire, mais il faut bien commencer par faire, ou tout simplement dire quelque chose. Tel est le paradoxe du chemin. Les maîtres zen ont une certaine pédagogie en la matière. Ils se contentent ordinairement de donner quelques conseils aux novices sur la façon de croiser les jambes et de rester le dos droit, sans autre indication. Pour le reste, les débutants devront observer les attitudes de leurs condisciples plus anciens et revenir encore et encore à l'assise droite. Au fur et à mesure de la découverte, le novice sollicitera un premier entretien avec le maître, puis un deuxième, puis un troisième. L'apprentissage se mue alors en une pratique de la question et de la réponse, non pour acquérir un savoir ou pour trouver quelque réconfort, mais pour s'engager toujours plus profondément dans la voie radicale du non-exercice. Au début, certes, le maître devra bien répondre aux interrogations, se montrer

maternel, puisque le disciple se trouve dans l'embarras. Une direction, une confiance lui sont nécessaires. Le maître lui donnera parfois même quelque chose à *faire*, comme de compter ou de suivre ses respirations. Mais, insensiblement ou d'une façon plus abrupte, il se permettra de le questionner : Pourquoi est-il embarrassé ? Manque-t-il de réponses, ou bien est-ce sa soif de réponses le véritable problème ? Au final, le novice devra accepter l'unique recommandation : abdiquer. Tout le pari du zen est là ; si l'on peut toucher le point où toute volonté, tout savoir, toute appropriation sont abolies, l'être tout entier sera converti.

De nouvelles précautions

En quelques dizaines d'années, le zen est devenu une pratique vivante en Amérique et en Europe. Les préoccupations d'aujourd'hui sont pour le moins différentes de celles des moines chinois et japonais d'antan. La lecture d'un texte comme le *Recueil des précautions à observer dans la méditation assise* de Keizan, rédigé au tout début du XIV^e siècle, est fort instructive à cet égard. À cette époque, les moines sont troublés par leurs visions. Ils vivent la méditation comme un moment entre le rêve et la réalité où les dieux et les divinités viennent parfois les importuner⁴². À présent, plus aucun méditant ne semble dérangé par des esprits. Avec une remarquable constance, ce sont d'autres préoccupations qui l'emportent.

La douleur physique accapare et constitue sans nul doute la toute première difficulté. Par comparaison, le *Recueil des précautions* n'évoque jamais la douleur, comme si les moines ne la ressentiaient pas alors qu'ils méditaient huit heures chaque jour si

l'on en croit les textes de l'époque qui détaillent leur emploi du temps. Soit ils n'avaient jamais mal, soit, plus sûrement, la douleur ne faisait pas question.

Sans qu'on y prête attention, notre mode de vie moderne et sédentaire a grandement altéré nos corps. À la fin des années 1970, lorsque je débutais la méditation, nul ne semblait éprouver de difficultés particulières à s'asseoir en posture de demi-lotus et ceux qui croisaient leurs jambes en lotus n'étaient pas rares. Trente-cinq ans après, il est devenu exceptionnel de rencontrer des personnes qui adoptent spontanément le demi-lotus. Contre toute attente, ce sont les jeunes gens qui rencontrent le plus de difficultés. Quant à la posture du lotus, elle semble désormais réservée aux plus habiles des contorsionnistes. Les premières questions portent donc inévitablement sur le corps douloureux, le corps empêché.

Si la posture physique suscite de l'embarras, d'autres questions s'ensuivent rapidement, inhérentes à notre façon aujourd'hui de concevoir la réalité de nos vies. Le rapport au temps vient en premier. Sans plus de profondeur, le temps semble désormais tout entier replié sur le présent. Ceux qui s'essaient aujourd'hui à la méditation s'interrogent sur la pertinence de suivre des années durant un maître de vie – serait-ce bien utile ? En s'asseyant, chacun espère également que la méditation produira immédiatement ses effets. La plupart des débutants s'accommodent mal qu'on leur assigne le décompte des respirations. La perspective de devoir s'astreindre à compter, ne serait-ce que pendant quelques semaines, avant de « vraiment » méditer, devient impossible. Vite découragés, il suffit parfois de deux ou trois séances pour qu'ils abandonnent d'eux-mêmes le décompte. Tous en conviennent, la méthode révèle leur confusion, mais plutôt que de persister dans l'apprentissage, ils réclament d'autres méthodes, plus immédiates,

plus simples, qui ne supposent pas de se projeter dans un avenir ou une histoire, encore moins dans une vocation.

Uchiyama Kôshô (1912-1998), un maître zen japonais qui enseignait le dharma aux Occidentaux, exhortait ses étudiants de la sorte :

Suivez un maître sans vous plaindre et restez assis pendant au moins dix ans. Puis, après dix ans, recommencez à vous asseoir pendant dix ans. À ce moment, après vingt ans, rasseyez-vous pendant encore dix ans. Si vous vous asseyez ainsi pendant trente ans, vous aurez un bon aperçu de la méditation assise, ce qui veut dire, du même coup, un bon aperçu de votre propre vie⁴³.

Comment de telles recommandations peuvent-elles aujourd'hui résonner à nos oreilles ? Dans la culture moderne de l'immédiateté et de la performance, le projet de s'inscrire ainsi dans la durée et de persévérer de façon quasi héroïque des dizaines d'années sans même laisser sourdre ses plaintes, simplement pour avoir un certain aperçu de la méditation, paraît pour le moins incongru, sinon incompréhensible. Les propos sont rudes, ils disent néanmoins une vérité : le temps est à la mesure de nos empêchements.

Questions et réponses

Pourquoi s'asseoir dans les postures du lotus ou du demi-lotus ?

– Je pratique la méditation depuis peu. J’ai du mal à m’asseoir et à croiser les jambes. Je n’arrive pas à trouver un équilibre sur le coussin, j’ai l’impression que mon buste est trop en arrière. Je me sens raide aussi. Pourquoi les manuels de méditation proposent-ils systématiquement de s’asseoir en lotus complet ou, à défaut, en demi-lotus ?

Les traditions du dharma et plus largement l’ensemble des traditions orientales ont abordé le chemin par le maintien d’une posture où l’esprit n’est plus obstrué par les préoccupations et les ruminations. Une posture allongée conduit à une trop grande relaxation physique et mentale qui peut tourner à la rêverie ou à la somnolence. Surtout, les premiers yogis indiens ont retenu les postures assises, les jambes croisées en lotus et ou demi-lotus, comme des évidences naturelles car, plus que toute autre, elles permettent de rester immobile sans gêne ni fatigue un long moment.

Ces deux postures s’érigent par le jeu de deux forces antagonistes : l’une qui s’appuie sur la terre en accord avec la force gravitationnelle, l’autre qui relève le corps vers le ciel. Elles s’ordonnent autour d’un axe central, depuis le périnée jusqu’au sommet du crâne. La colonne vertébrale reste dans sa courbure naturelle, sans tension excessive. Le menton que l’on rentre légèrement permet de libérer les dernières vertèbres cervicales afin que la tête trouve naturellement sa place. Si l’on épouse parfaitement la verticalité, plus aucun effort physique n’est alors nécessaire.

Dans l’école sôtô, on étend habituellement sur le sol un coussin carré de quatre-vingts centimètres de côté environ, assez épais, sur lequel on pose un coussin rond. On s’assied sur ce coussin rond. Dans la posture du lotus, on pose le pied droit sur le haut de la

cuisse gauche puis le pied gauche sur le haut de la cuisse droite, la plante des pieds tournée vers le ciel. Dans la posture du demi-lotus, le talon du pied droit est ramené vers le coussin, le pied gauche est posé sur la cuisse opposée. Les fesses sont légèrement rejetées en arrière de sorte que la colonne vertébrale se redresse naturellement et que le bas-ventre se relâche. Les deux genoux reposent sur le coussin carré avec une égale pression. Si l'un des deux genoux n'est pas complètement posé, la posture est déséquilibrée, le corps se crispe et la respiration devient difficile. De façon générale, plus le coussin rond est épais, plus il est facile de basculer le bassin en avant et d'appuyer les genoux sur le coussin carré. La posture doit être confortable. Le coussin est toujours choisi avec attention, quant à sa largeur, son épaisseur et même sa souplesse, afin de se sentir toujours à l'aise. Il est rembourré de kapok, une fibre végétale qui lui donne sa fermeté et son élasticité.

Pour beaucoup néanmoins, ces postures, jambes croisées en lotus ou en demi-lotus, sont difficiles voire impossibles à prendre. Dans la plupart des cas, il ne s'agit que de muscles, de tendons ou de ligaments qu'un mode de vie sédentaire a rendus trop courts ou trop tendus. Autant que faire se peut, essayez la posture du lotus ou du demi-lotus. Bien sûr, ne vous contraignez pas si vous ne pouvez pas d'emblée vous asseoir de cette manière. Soyez doux. Commencez par une posture dans laquelle vous vous sentez à l'aise et que vous pouvez garder sans trop de difficultés. Ne vous préoccupez pas de perfection, ressentez juste la stabilité et la tonicité de la posture. Souvent, de simples exercices d'assouplissement ont des effets spectaculaires. Au cours de ces exercices, allez jusqu'au point où vous sentez la tension apparaître, gardez quelques instants la position puis relâchez. Pour commencer,

un minimum d'effort est nécessaire, mais cet effort ne doit jamais se muer en violence. La violence est blessante et inutile.

La vie citadine, le travail quotidien sur ordinateur mettent à l'épreuve nos corps. Pour vivre avec légèreté ces postures, un travail complémentaire peut s'avérer utile à l'aide de méthodes corporelles ou de pratiques énergétiques comme le *qi gong* (la gymnastique chinoise). Normalement, chaque muscle, chaque tendon devrait être dans un tonus sans excès. S'il en était ainsi, il n'y aurait jamais de douleur. Mais même sans qu'on en ait conscience, le corps est travaillé par les tensions et les crispations. Plutôt que le temps de l'assise permette d'approfondir la détente, les tensions s'accroissent. Ces méthodes corporelles ont alors un effet libérateur.

Des postures alternatives sont-elles possibles ?

– Une opération au genou m'empêche de croiser les jambes. Comment puis-je méditer ?

– Je souffre de rhumatisme inflammatoire. Je ne peux m'asseoir que sur un banc de méditation. Lors des poussées inflammatoires, je dois m'asseoir sur une chaise. Quels sont les repères pour une bonne position ?

L'assise peut être aisée ou empêchée. Chaque corps a son histoire et nul ne peut savoir à l'avance comment il s'assiéra. L'adresse ou la maladresse ne sont pas simplement physiques, elles sont aussi mentales. Certaines personnes se retrouvent parfois dans l'incapacité de croiser les jambes sans qu'elles se sentent pour autant gênées par leur corps. D'autres, au contraire, sont si souples qu'elles ne ressentent plus l'ancrage corporel de leur posture et s'évadent dans d'interminables rêveries.

D'importants déséquilibres corporels, des maladies, la vieillesse rendent parfois impossibles les postures du lotus ou du demi-lotus. Dans ce cas, des postures alternatives peuvent être prises pour autant que l'on respecte les trois points fondamentaux que sont la stabilité, la verticalité et la détente.

Vous pouvez vous asseoir sur un coussin avec un pied posé sur le mollet opposé ou simplement les jambes ramenées devant vous, l'une devant l'autre, les genoux à terre ; cette seconde façon est communément qualifiée de position birmane. À défaut, vous pouvez également vous asseoir à califourchon sur le coussin rond, celui-ci placé sur sa tranche. Vous vous asseyez dessus, puis vous écartez légèrement les genoux afin de garder la structure pyramidale de la posture avec ses trois appuis (les deux genoux et le fessier). Certaines personnes utilisent également un petit banc spécialement conçu pour la méditation. Ils s'asseyent de la même façon à genoux, le plateau du banc glissé sous les fesses. Vous pouvez même vous asseoir sur une chaise, sans évidemment vous y adosser. Les pieds sont complètement posés sur le sol, du talon aux orteils, et légèrement écartés. Vous pouvez placer un petit coussin sur le siège de la chaise. La position en tailleur, trop instable, est, elle, déconseillée.

Ces postures alternatives exigent parfois que l'on raccourcisse la durée des méditations. Malgré leur apparente facilité, elles s'accompagnent de micro-mouvements d'oscillation plus ou moins marqués. Un effort minimal est alors nécessaire pour maintenir le dos droit. Lorsque les séances se prolongent, l'effort est toujours susceptible de se muer en tension et en crispation. La raison est d'ordre physiologique. Dans les postures du lotus et du demi-lotus, le centre de gravité du corps est au plus près de sa base d'appui, alors que dans les autres postures, il se trouve plus haut.

Comment croiser les mains ?

– Je pensais que la main gauche devait toujours être placée sur la droite et j’ai été étonné de lire que l’on pouvait inverser la position des mains. La tranche des mains doit-elle toucher le ventre ou les mains doivent-elles prendre appui sur les pieds ?

Le croisement des mains et des jambes obéissait à des considérations symboliques. Dans les écoles tantriques chinoises, on posait la jambe droite sur la jambe gauche et la main droite sur la main gauche (dans la posture du demi-lotus). À l’inverse, dans la tradition zen, on posait la jambe gauche sur la jambe droite et la main gauche sur la main droite dans une parfaite correspondance. Les textes de l’école sôtô n’évoquent que cette seconde position.

Mais l’expérience montre qu’il est toujours plus facile de croiser les jambes d’un côté plutôt que d’un autre (l’axe horizontal du bassin n’est jamais totalement plan). Du reste, certaines personnes ne peuvent croiser les jambes que d’un seul côté, soit la jambe droite sur la jambe gauche, soit la jambe gauche sur la jambe droite. Dans ce cas, le croisement des mains devrait suivre celui des jambes. C’est ce que l’on fait par exemple dans l’école rinzai, qui précise toujours d’accorder la position des mains et celle des jambes. Dans l’école sôtô, les moines se conforment normalement aux recommandations traditionnelles : ils placent toujours la main gauche sur la main droite, même s’ils alternent la position des jambes – cela ne se voit pas sous leur robe. L’alternance est assez courante à l’époque actuelle. À ma connaissance, seul mon dernier maître, le vieux Gudô (le qualificatif de « vieux » est respectueux dans la tradition zen), posait sa main droite sur sa main gauche lorsqu’il inversait la position de ses jambes. Moi-même, je ne me

préoccupe pas trop de ces considérations et je garde toujours la main gauche sur la main droite.

Les mains forment un bel ovale, avec les pouces qui se joignent à l'horizontale. Parfois, les indications sont plus précises encore. Dans certaines lignées de l'école sôtô, la première phalange du majeur de la main gauche doit reposer sur la dernière phalange du majeur de la main droite. Dans d'autres lignées, elle doit reposer sur l'avant-dernière. Je préfère cette seconde méthode ; les mains sont moins serrées et plus détendues.

Dans tous ses aspects, la posture doit être tonique et néanmoins décontractée. Dans les postures du lotus et du demi-lotus, les mains trouvent naturellement leur place sur les pieds et contre le bas-ventre. Dans les postures alternatives, un pied posé sur le mollet opposé par exemple, le pratiquant n'a d'autre choix que de garder les mains contre son bas-ventre sans les faire reposer, ou bien de les laisser aller complètement. Dans les deux cas, la tenue des mains et des bras n'est guère confortable. Si vous ne pouvez prendre la position du lotus ou du demi-lotus, vous pouvez placer sous vos mains un châte ou quelque chose de semblable qui fasse office de coussin.

Les yeux ouverts ou les yeux fermés ?

– J'éprouve des difficultés à garder les yeux mi-clos, cela me demande un réel effort. Garde-t-on les yeux entrouverts pour éviter simplement l'endormissement ou y a-t-il une raison plus subtile, un rapport à la réalité prosaïque qu'il conviendrait de ne pas fuir en cherchant une béatitude derrière des yeux clos ?

Dans ses écrits, Dôgen revient à plusieurs reprises sur une question apparemment débattue à son époque. Il semble en effet que certains maîtres zen préconisaient de fermer complètement les yeux, d'autres de les garder mi-clos. La fermeture des yeux peut parfois être l'indice d'un repliement sur soi. Le maître japonais, lui, faisait un lien direct entre fermeture et endormissement. « Évitez absolument de fermer les yeux, écrivait-il. Lorsqu'on les ferme, la torpeur apparaît. » En cas de somnolence, il conseillait de cligner des yeux : « Si on les ouvre plusieurs fois de suite, un léger souffle passe sur les yeux et l'on se réveille facilement⁴⁴. » Dans son *Journal de l'ère Baoqing*, il rapporte néanmoins un enseignement de Rujing, son maître chinois : « Si on a l'habitude de quarante ou cinquante ans de méditation assise sans jamais s'être endormi, on peut fermer les yeux. Cependant, un débutant qui n'a pas une longue pratique doit méditer assis les yeux ouverts⁴⁵. »

Les yeux sont ouverts ou plus exactement légèrement entrouverts, le regard tombant devant soi sans fixer un point particulier. L'abaissement du regard suscite souvent des difficultés, et nombre de pratiquants préfèrent fermer les yeux. Mais, autant que possible, essayez de ne jamais les fermer complètement.

Yokoyama Sodô (1907-1980) était un moine de l'école sôtô, disciple du maître Kôdô. Après avoir reçu la transmission de son maître à la fin des années 1950, Sodô revint dans sa ville natale de Komoro, dans les Alpes japonaises. Tous les jours, et jusqu'à sa mort en 1980, il se rendit dans un parc de la ville, se contentant de méditer, composer des poèmes ou jouer de la musique en faisant vibrer une petite feuille d'arbre entre ses lèvres. Les familiers du parc lui avaient donné le sobriquet de *Kusafue rôshi*, « le maître zen Flûte d'herbe ». Flûte d'herbe racontait une expérience qu'il avait eue en s'asseyant dans la solitude des montagnes. Il demeurait

immobile et peu à peu son espace fut envahi de faisans qui marchaient autour de lui de-ci, de-là. Ce moment partagé avec des animaux habituellement craintifs lui laissa une forte impression qu'il résuma de la sorte :

Cette façon de laisser tomber le regard devant soi se dit « regarder les êtres d'un œil compatissant ». À ce moment-là, j'ai compris la signification de cette expression. Même si je ne regardais pas les faisans, ils étaient présents dans ma vision périphérique. Ne pas regarder le faisan démontrait l'absence de mauvaises intentions. C'est comme de ne pas regarder le mal en son prochain. Si vous ne voyez pas le mal en lui, vous êtes libre⁴⁶.

Comment respirer ?

– *Je ressens des difficultés à respirer pendant la méditation. Plus je l'observe, plus elle se modifie. Plus je l'observe, plus j'ai l'impression qu'elle est altérée.*

– *J'ai lu différents ouvrages. La respiration est fort différente selon qu'on se réfère à tel ou tel enseignant. Par exemple, dans ses livres, Taisen Deshimaru explique qu'on doit se concentrer sur le point appelé kikai tanden, quelques centimètres en dessous du nombril, expirer profondément et longuement sur ce point, puis inspirer d'une façon brève et énergique.*

À l'époque moderne, les recommandations sont parfois fort différentes. Les uns diront qu'il convient de modifier le rythme respiratoire, le plus souvent en allongeant le temps de l'expiration, d'autres qu'il n'y a rien à faire de particulier. Le rapport à la respiration est aussi très variable. Parfois, il faudrait « se concentrer

sur la respiration », d'autre fois, « l'observer ». Si l'on s'en tient aux textes anciens, comme ceux de Dôgen, tous recommandent de laisser aller le souffle à son rythme naturel. Jamais il n'est proposé de l'observer ou de se concentrer dessus.

Dans l'école rinzai, l'accent est mis sur une modification du souffle : expirer lentement et inspirer naturellement. Au début de l'époque d'Edo (xvii^e-xviii^e siècle), des bonzes de l'école sôtô adoptent également cette façon de prolonger l'expiration, à l'évidence empruntée à des pratiques taoïstes. Les techniques doivent permettre de nourrir, d'entretenir et de conserver l'énergie vitale dans « le champ de cinabre de l'océan du souffle » (en japonais *kikai tanden*), le centre vital de l'être l'humain, situé quelques centimètres en dessous du nombril.

Aujourd'hui, la plupart des enseignants de l'école rinzai préconisent d'allonger la respiration le plus longtemps possible en portant l'attention dans l'espace situé sous le nombril. Une respiration courte est perçue comme une déperdition, une respiration longue comme une retenue de l'énergie vitale. Ômori Sôgen (1904-1994), un maître zen de cette école, expliquait la technique de la façon suivante :

Cette façon de respirer consiste à mettre de la force dans l'espace au-dessus du coccyx. Redressez fermement les hanches, poussez-les en avant et fermez l'anus. Gardez la bouche fermée et respirez calmement par le nez, des longues et régulières respirations, en utilisant le diaphragme et la pression abdominale. En fait, l'air inhalé n'emplit que les poumons, mais si nous inspirons, en relâchant tranquillement les muscles autour du creux de l'estomac, nous avons l'impression que l'air inhalé va jusqu'en dessous du nombril.

Et lorsque nous expirons nous avons l'impression que l'air provient de la région sous le nombril. En inspirant et en expirant, nous devrions essayer de concentrer l'énergie, et non la force, dans le bas-ventre. De la même manière, ne mettez pas de force dans la région du plexus solaire. Rendez plutôt cette zone concave. On dit que le nombre de respirations est d'ordinaire de dix-huit par minute. Pour ceux d'entre nous qui respirent avec le tanden, le nombre varie de deux, trois à cinq ou six respirations par minute. Au début, cela ne peut être fait sans effort. Mais une fois habitués, nous pourrons le faire automatiquement, naturellement et inconsciemment⁴⁷.

À l'évidence, Taisen a repris cette méthode. Moi-même, je ne modifie ni ne contrôle le rythme respiratoire. Plus la méditation s'approfondit, plus le rythme se ralentit, mais d'une façon naturelle sans que rien ne soit forcé. Le muscle du diaphragme est mobile. Lorsqu'il s'abaisse, les viscères sont repoussés et le ventre se gonfle.

Faut-il compter les respirations ?

– Je pratique le décompte des respirations, mais je préfère l'attention à la respiration. Certains jours, j'arrive à peine à compter jusqu'à quatre. Il arrive souvent que je compte les respirations tout en pensant à autre chose. Le décompte continue automatiquement et pourtant je suis ailleurs. J'ai l'impression d'être plus attentif lorsque je ne compte pas et d'être moins souvent entraîné par mes pensées.

Selon une métaphore chinoise, le mental ressemble à un singe, agité et bruyant, qui saute de branche en branche sans jamais s'arrêter. Pour calmer le singe, le décompte des respirations est une méthode régulièrement proposée aux débutants. La technique peut varier, mais le plus souvent le novice est invité à compter les seules expirations par séries de dix. Il compte chaque expiration en notant mentalement le chiffre : un, puis deux, puis trois, jusqu'à dix. Une fois arrivé à dix, il recommence une nouvelle série. Malgré son apparente simplicité, le novice est rapidement perturbé par l'exercice, il ne parvient généralement pas à le poursuivre plus de quelques minutes et, même s'il y parvient, il s'aperçoit vite que le bavardage intérieur continue malgré cette ponctuation mentale. La patience est requise. L'exercice ne prend toute sa valeur et sa pertinence qu'après un long moment, lorsque le singe peut enfin s'arrêter et apprécier le paysage du haut de son arbre.

Shunryû employait le décompte comme une méthode usuelle « pour apprécier sa vie », disait-il :

En méditation, il nous arrive de compter nos respirations. Vous pensez peut-être qu'il est stupide de compter ses respirations de un à dix, et de recommencer quand on perd le fil. Si vous utilisez un ordinateur, vous ne commettrez aucune erreur. Mais l'important est dans l'esprit qui nous anime. Quand nous comptons chaque respiration, nous découvrons l'infinie profondeur de notre vie. Si nous comptons nos respirations d'une façon habituelle, comme on mesure la distance qui nous sépare de la Lune, notre pratique ne signifie rien. Compter chaque respiration signifie respirer de tout notre esprit et de tout notre corps. Nous comptons chaque souffle avec la force de l'univers entier⁴⁸.

Souvent, dans l'école sôtô, la pratique de la méditation est présentée comme une progression en trois étapes successives. Il convient tout d'abord de compter (première étape) puis de suivre les respirations (deuxième étape) avant de pouvoir s'abandonner à l'assise sans rien faire de l'esprit (troisième étape). Cette normalisation du parcours méditatif est assez récente dans l'histoire du zen japonais et n'est pas nécessairement partagée par toutes les lignées et les enseignants. Shunryû avait, pour sa part, étudié auprès des grands professeurs de l'école sôtô comme le maître Kishizawa Ian (1865-1955) qui recommandait, semble-t-il, cette progression tripartite.

Aucun des enseignants que j'ai pu suivre moi-même, Taisen, Ryôtan ou Gudô, ne préconisait le décompte des respirations à leurs étudiants. Taisen n'y faisait jamais allusion. Gudô était, pour sa part, fort critique de la méthode. Il considérait que non seulement le décompte mais aussi la concentration sur le souffle ne relevaient pas de la pratique du zen. Seul Ryôtan disait compter lorsque sa propre assise devenait pénible. N'ayant jamais reçu ces instructions, je n'ai donc jamais moi-même pratiqué au long cours le décompte.

Une fois, au début d'une retraite que j'animais, un étudiant me fit part de réelles difficultés. Il vivait l'assise comme une souffrance terrible. Les pensées ne l'encombraient pas, le mot aurait été trop faible, elles l'envahissaient, elles le violentaient. Il ne voyait pas d'autre issue que d'arrêter toute pratique malgré son désir de poursuivre cette voie du zen. Je lui ai proposé de compter. Nous avons médité sept jours durant sans plus nous reparler. À la fin de la retraite, il vint chaleureusement me remercier. Le décompte lui avait permis non seulement de traverser la tempête, mais d'épuiser toute sa fureur.

D'une façon générale, je recommande plutôt de commencer par suivre les respirations afin de ressentir sa propre intériorité. Dans de rares cas cependant, lorsque les étudiants se trouvent trop encombrés et vivent la méditation comme une épreuve trop difficile, je propose désormais de compter. La notation des respirations place l'esprit dans une certaine tension mentale. Elle a son utilité dans le cas où des personnes expriment une réelle confusion, mais elle ne convient pas nécessairement à tous. Chaque fois, je le constate, les personnes engagées dans la pratique de l'assise éprouvent des ressentis uniques. Aucune expérience n'est similaire, jamais les réponses ou les propositions ne pourront donc être identiques. L'enseignant doit aussi entendre comment la méditation s'inscrit dans la vie de chacun. Même si l'on suit un schéma directeur, les instructions de méditation doivent toujours être personnalisées.

Accepter ou rejeter les émotions ?

– Comment parvenir à une réelle acceptation du présent et des émotions négatives par la méditation ? Depuis que je médite, j'ai le sentiment d'être plus conscient de mes faiblesses et cela me déstabilise un peu. J'ai le sentiment qu'il me faut passer par l'acceptation des émotions qui émergent en moi, alors que j'aurais envie de les rejeter.

Parfois, nous nous sentons écartelés, accablés, brisés. D'autres fois, l'émotion ou l'agression débordent. La pratique de la méditation nous permet d'accéder (ou de revenir) à une simplicité naturelle par-delà ces difficultés. L'assise est une forme de simplification, ce que tous les débutants reconnaissent immédiatement. Les problèmes persistent, mais les assaillent un peu moins. Souvent, en se levant

de leur coussin, ils oublient cette simplicité, les voilà aspirés par les problèmes qui tirent à hue et à dia. Mais si chaque jour ils s'installent dans cet espace, une simplicité commence à irradier dans leur vie. Ils ne sont pas dénués d'émotion ou de réaction aux choses, mais une autre attitude apparaît, d'ouverture et d'écoute.

On peut chercher à exclure, rejeter, dénier ce qui nous pose problème (le corps, le monde, l'autre, les émotions, etc., la liste est longue) ; on peut à l'inverse inclure toute chose sous son regard et dans sa pratique, dans une attitude d'ouverture. Nous n'avons rien d'autre que ce corps et ce mental-là, avec ses joies et ses difficultés propres. La seule attitude consiste à accepter avec bonté toutes les émotions qui surgissent, quelle que soit leur tonalité, et à les apprécier comme autant de nourritures.

Nishiari Bokusan (1821-1910) est un maître zen réputé de l'école sôtô. Il a laissé des conférences sur les *Principes de la méditation assise recommandés à tous* du maître zen Dôgen. Dans une gangue de commentaires assez convenus, un passage, court, évoque cette attitude. Bokusan expliquait (en le paraphrasant quelque peu) :

Il y a deux façons d'aborder la méditation. Lorsque surgit une difficulté, on peut être comme un guerrier qui soudain voit l'ennemi, avance fièrement et le tue. Une autre façon de faire est d'aller à sa rencontre et de s'en faire un allié. C'est cette deuxième attitude que nous développons dans l'école sôtô⁴⁹.

Dans cette pratique, les étudiants seront immanquablement confrontés à des difficultés variées. Pour qu'ils puissent voir et débusquer les faux-semblants et les multiples compromis qu'ils font avec eux-mêmes, l'audace est requise. L'audace ne désigne pas

tant le talent d'entreprendre quelque chose de particulier qu'une entreprise plus fondamentale encore, celle d'oser la vie. Nous sommes toujours vivants, mais le sommes-nous vraiment, sans être entravés par des obstacles intérieurs qui nous empêchent de nous tenir droits ? L'audace est la seule possibilité, quitte parfois à se tromper et même à tomber. Le premier vers d'un poème chinois de la tradition zen débute ainsi : « Celui qui trébuche sur le sol doit encore prendre appui sur le sol pour se relever. » La phrase est à elle seule un enseignement. Chaque jour, nous sommes confrontés à des difficultés diverses, pénibles parfois à l'extrême. Et pourtant ces difficultés, même si nous trébuchons, n'en demeurent pas moins le socle de toute expérience. La pratique du zen ne consiste pas à fuir ou à échapper à ses peines, mais à apprendre l'art délicat de s'appuyer sur le sol qui nous a fait trébucher. On accueille ces épreuves, non pour en devenir un peu plus les esclaves, mais pour les accepter comme la matière première de notre vie. L'exercice consistera ensuite à les métamorphoser. Mais il nous faut tout d'abord reconnaître qu'on ne peut jamais s'élever sans la terre.

Pour le pratiquant, l'exercice est très concret. Car rien n'est jamais parfait. Il ressent des tensions, des douleurs ici ou là, le mental divague, somnole, un flot ininterrompu de pensées se déverse. Souvent, pour celui qui débute, son corps et son mental lui apparaissent comme des obstacles insurmontables. Il est parfois découragé, il arrête, comme s'il vivait une contradiction irrésolue entre ce qu'il voudrait vivre et ce qu'il vit réellement dans son assise. Il doit cependant apprendre à reconnaître que son corps, même tordu, que son mental, même indolent, sont les seuls ingrédients de la libération.

Tranquillité ou apathie ?

– *Je pratique la méditation deux fois par jour, et je ressens une tranquillité, une paix qui me fait du bien, mais je me demande si je suis dans un simple état de tranquillité ou dans un état d'éveil.*

Pour beaucoup de personnes, la somnolence et les ruminations mentales constituent l'essentiel de leur méditation. On y remédie facilement par une vie équilibrée et par une pratique soutenue de l'assise. Le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, le stress réagissent immédiatement sur sa qualité. À l'inverse, une pratique régulière permet de disposer plus facilement le corps et l'esprit. Une fois dépassés ces premiers états d'engourdissement et d'agitation, on parvient à un certain état de tranquillité. Avec l'habitude, la plupart des pratiquants le ressentent. S'ils s'en tiennent là, la méditation n'a qu'une fonction d'apaisement. Les maîtres zen mettent en garde contre l'identification de la méditation avec cette condition d'apparente sérénité. La tranquillité peut même se muer en une sorte d'apathie figée. On croit méditer alors qu'on expérimente simplement un état doucereux entrecoupé de quelques pensées qui vont et viennent.

La méditation est pourtant loin d'être une pratique du rêve. Il s'agit de s'établir dans un autre mode d'expérience, qualifié parfois de non-dual. Les maîtres chinois et japonais emploient souvent l'expression « devenir complètement un » (*tajô ippen*, en japonais). Elle est glosée non seulement comme l'unification du corps et de l'esprit, mais comme celle de l'intériorité et de l'extériorité. Il n'y a plus ni observateur ni quoi que ce soit à observer. Les traditions tibétaines et zen évoquent ce mode d'être en des termes similaires, « la claire lumière » notamment. La conscience est en effet lumineuse, transparente, bien qu'elle ne soit plus expérimentée sous son mode habituel, qui est conscience de quelque chose. Il n'existe

pas de technique pour réaliser cette dimension de la conscience. On peut juste s'y disposer.

Lorsqu'il réalisa l'éveil, Zhangzhuo, un disciple du maître zen Shishuang Qingzhu (807-888), composa un très beau poème où il évoquait cette claire lumière :

*La claire lumière éclaire silencieusement l'infinité du monde.
Tous les êtres sensibles, le vulgaire comme le sage, sont ma famille.
Lorsque aucune pensée ne s'élève, la réalité tout entière apparaît.
Dès que les six organes des sens bougent, ils sont recouverts de nuages.
Si l'on tranche les passions, la maladie s'aggrave encore.
Rechercher l'absolu est tout autant erroné.
À se conformer aux circonstances du monde, il n'y a point d'obstacle.
Le nirvâna et le samsâra ne sont que des efflorescences dans l'espace⁵⁰.*

Comment savoir si l'on progresse ?

– Je pratique la méditation zen depuis plusieurs mois. Je n'ai pas l'impression de pénétrer plus profondément en moi. Souvent, je me pose la question de savoir si je progresse. Existe-t-il des signes particuliers d'une quelconque progression sur le chemin ?

Le maître Sheng-yen (1930-2009), l'un des artisans du renouveau du zen chinois au xx^e siècle, a proposé une description de la méditation en cinq niveaux successifs. Elle fournit une échelle

utile pour apprécier l'éventail des états mentaux que l'on peut ressentir. Dans l'assise, dit-il, le pratiquant oublie tout d'abord ses pensées concernant le passé et l'avenir ; il oublie ensuite ses pensées du moment ; puis il oublie les techniques de méditation ; après, il s'oublie soi-même ; finalement, il oublie l'environnement extérieur. À ce dernier niveau :

Bien que vos oreilles ne soient pas bouchées, vous n'entendez plus rien. Bien que vos yeux soient ouverts, vous ne voyez plus rien. Vous n'avez plus de perception du temps. Ayant évacué les problèmes extérieurs, les pensées du moment, la méthode, le soi et l'environnement, vous êtes entré dans le samâdhi. Atteindre ce point est une difficulté majeure pour la plupart des gens. Si vous pouvez au moins oublier la méthode, vous perdrez la notion du temps et vous serez bien assis. Si vous pouvez vous oublier vous-même, vous expérimenterez un changement de personnalité. Si vous pouvez alors oublier l'environnement et entrer dans le samâdhi, vous connaîtrez un changement radical⁵¹.

Dans ses explications, Sheng-yen signale que l'on perd toute notion du temps dès l'abandon de la technique, par exemple suivre le souffle. Passé un cap, la durée réelle de la méditation échappe en effet à toute appréciation. Assis pendant une heure, la session peut sembler n'avoir duré que quelques minutes tout au plus. On ressent également une parfaite immobilité sans que l'on puisse distinguer si l'envie de bouger n'est plus présente ou si c'est le corps lui-même qui se trouve dans l'impossibilité physique de bouger. Sheng-yen mentionne qu'au cinquième niveau le pratiquant n'entend ni ne voit plus. L'esprit ne sombre pourtant pas dans l'inconscience,

simplement les stimuli sensoriels ne produisent plus de réactions, d'identifications ou de verbalisations.

Avoir mal pour bien méditer ?

– Je lis actuellement un ouvrage sur le zen. Il y est écrit que la véritable concentration se découvre dans la douleur. Ce n'est pas exactement mon expérience de la méditation. Quand la douleur physique envahit tout, je ne peux plus me concentrer sur quoi que ce soit.

Le maître Dôgen parle de l'assise comme d'une méthode à la fois confortable et plaisante (*anraku no hômon*, en japonais). Et pourtant, ceux qui s'essayent à la méditation se retrouvent, à un moment ou à un autre, confrontés à une autre expérience où ils ne se sentent guère à l'aise : ils souffrent dans leur corps. Tous ceux qui ont expérimenté des retraites d'une semaine ou plus savent que la douleur physique peut être une compagne tout au long des journées, des heures et des minutes qui passent. Les longues séries de sessions de méditation peuvent en effet créer un état d'hypersensibilité et d'envahissement douloureux de l'être. Puisque la consigne est de rester immobile, la plupart des pratiquants se contractent et composent avec leur souffrance ; pour l'un, par un léger mouvement du corps, pour l'autre, par un raclement de gorge. Quand la douleur se fait trop envahissante et violente, ils inventent des stratagèmes et des dérivatifs mentaux. Taikan Jyoji, qui vécut plusieurs années au monastère de Shôfukuji, à Kobé, décrit fort bien ce phénomène :

Il y a deux possibilités de fuir les difficultés pendant zazen : la première consiste à pratiquer la concentration sur le kôan ou la respiration. On oublie la réalité, on surpasse la douleur. Ainsi le temps passe vite. Mais il m'est impossible de rester concentré plus d'une demi-heure par jour. Je pratique alors la deuxième possibilité, celle qui consiste à se faire du cinéma mental⁵².

L'esprit est alors sur le qui-vive, pris dans un va-et-vient continu entre « je tiens » et « je ne tiens pas ». Les prévoyants prennent des antidouleur et autres baumes pour articulations. Car tout bon méditant le sait : ça peut faire mal !

Un discours récurrent voudrait que la douleur ait une valeur positive, elle serait même nécessaire. La douleur permettrait une meilleure concentration, voire de déjouer les pièges de l'ego. En souffrant vous ne souffrirez plus – injonction pour le moins paradoxale. S'il est vrai que la douleur modifie notre rapport au monde – on pourrait le qualifier de soustraction, soustraction à son être, aux perceptions –, elle ne conduit ni au confort ni à la plaisance. La douleur paralyse et referme sur soi ; elle est une prison. Le corps crie et ses cris couvrent tous les sons du monde⁵³. Je parle évidemment d'une douleur totale et envahissante, non des fourmillements ou de l'ankylose que l'on ressent parfois. À l'opposé, l'assise droite est tout en ouverture. Elle est une libération.

Dans les groupes où la douleur est valorisée de la sorte, elle est produite par la contrainte que l'on s'inflige mais surtout, puisqu'elle est consentie, que le groupe inflige. Une dimension interpersonnelle de la douleur se révèle dans les retraites où, de session en session, celle-ci devient peu à peu l'expérience centrale de la méditation. À raison de huit à dix heures de méditation quotidienne, la retraite se

mue en épreuve où la douleur prend une valeur quasi initiatique. La méditation devient l'objet d'une compétition invisible (contre soi, contre les autres) : il s'agit de tenir ! Même si ses jambes le font souffrir, chacun voudrait garder l'immobilité jusqu'au coup de cloche final qui marquera sa victoire ou sa défaite. Qu'il est rageant de déclarer forfait, de bouger, et puis quelques instants après d'entendre la cloche : si on avait su, on aurait tenu plus longtemps ! Et puis, si l'on se considère soi-même comme un méditant expérimenté, il n'est pas convenable de bouger. Il faut toujours paraître zen devant les débutants !... Lorsqu'ils développent ce genre d'attitudes, les méditants peuvent s'endommager physiquement : notre corps n'est jamais celui d'un surhomme. Plus sûrement, ils s'endommagent au plus profond de leur être. Ils deviennent rigides. Ils croient être forts alors qu'ils s'entraînent simplement à toujours plus d'impassibilité.

L'immobilité de la méditation pourrait laisser croire que l'on s'astreint à rester stoïque dans une posture hiératique. Appréhendée de cette manière, la méditation conduit sur le chemin erroné de l'insensibilité. La méditation ne sert ni à nous armer ni à nous endurcir, bien au contraire. S'asseoir immobile, c'est déjà oser un saut dans la nudité, sans plus mentir ni se travestir. Le cœur est nécessairement doux et flexible.

De telles remarques n'encouragent pas le laxisme. La seule question à se poser est : Faisons-nous de la méditation ou faisons-nous *semblant* de pratiquer ? Lisons encore le journal de Jyoji :

L'œil en rapière, je vois entrer le maître. Il tient un court bâton plat. Il avance, lentement, scrute et jauge chaque bonze comme un colonel qui passe en revue ses troupes. Nous

*sommes au garde-à-vous, dans la position assise, faisant semblant d'être en samâdhi*⁵⁴.

Les métaphores sont guerrières et militaires. Le zen est compris comme un art martial dont l'objet est de vaincre à tout prix :

*Pendant la méditation du soir, hier, je souffrais tellement que j'en avais les larmes aux yeux. Douleur, froid et fatigue sont les trois choses qui m'accablent. Je ne suis pas encore capable de les surmonter malgré les progrès que j'ai faits dans mon zazen. Que d'efforts pour si peu de réalisation ! Si mon désir de vaincre ces difficultés est inébranlable, alors je peux réussir. Donner le meilleur de moi-même tout le temps, voilà mon but, mais comme c'est difficile ! Ne jamais me laisser abattre, là est l'essentiel, toujours vouloir vaincre, sans penser à autre chose que de me concentrer sur le kôan*⁵⁵.

Je crois à une autre pratique, non violente, à l'opposé de tout exercice viril, dans laquelle il n'y a rien à vaincre, rien à faire, aucun record à battre.

Les moines zen coréens utilisent un mode de gestion de la douleur original. Tout comme au Japon, ils méditent beaucoup. Pour ces moines, l'année est divisée en quatre périodes de trois mois chacune, deux grandes retraites formelles et deux périodes intermédiaires. Pendant les retraites formelles, le programme quotidien comprend généralement douze heures de méditation ou plus encore. Les sessions durent trois heures avec en alternance des assises de cinquante minutes et des marches de dix minutes. Lors des périodes intermédiaires, les moines pratiquent un peu moins et « à discrétion ». Les sessions de trois heures ne sont pas

ponctuées toutes les heures, et les moines peuvent pratiquer alternativement les assises et les marches à leur propre rythme. Ils peuvent par exemple se lever après une demi-heure d'assise et marcher le temps qu'il leur est nécessaire. L'élan et la rigueur sont adaptés aux capacités physiques de chacun. Cette méthode, souple, est appréciée des moines⁵⁶.

Une tradition orale rapporte qu'à l'époque de Dôgen chacun pouvait pratiquer la méditation marchée « à discrétion ». Bien qu'aucun texte ne puisse corroborer cette tradition, quelques temples sôtô au Japon utilisent à présent cette méthode. Pendant les retraites, les moines peuvent se lever à tout moment de leur siège de méditation et pratiquer une marche méditative.

Au Japon, les sessions de méditation durent généralement de quarante à cinquante minutes. Pour beaucoup d'Occidentaux, qui mettent peu à contribution leur corps dans leur vie quotidienne, des douleurs apparaissent vite, au bout de trente minutes. Il est souvent préférable de découper une assise de deux heures en trois séquences de trente minutes chacune entrecoupées de quelques minutes de marche, plutôt qu'en deux séquences de cinquante minutes suivies de dix minutes de marche.

Méditer seul ou en groupe ?

– J'ai parfois lu ou entendu que le fait de pratiquer seul était une pratique égoïste. Cela m'a toujours laissé sceptique, avec une certaine culpabilité.

Pour un débutant, plus encore que pour un pratiquant exercé, il est important, je crois, de combiner une double pratique, seul et avec d'autres étudiants du dharma. Dans un groupe, la pratique est

stimulante : vous êtes tenu par des horaires, vous êtes soutenu par les autres participants ; vous vous obligez également à suivre certaines règles, en premier lieu celle de rester assis tout le temps de la méditation. Dans ce cadre qui a ses règles précises, l'assise peut alors s'affiner et s'approfondir. Malgré cela, vous ne vous rendez pas nécessairement compte de vos difficultés. Le cadre, par sa sécurité, par sa routine, peut aussi les masquer. En s'asseyant seul, les faux-semblants ne sont plus possibles : si au bout de dix minutes, vous regardez déjà votre montre, peut-être que votre méditation n'est pas aussi profonde que vous le croyiez.

D'une manière générale, les écoles japonaises ne recommandent pas une pratique solitaire qui, si elle existe, reste codifiée. Dans l'école rinzai, par exemple, pendant les périodes de retraite, les pratiquants méditent pendant leur temps de sommeil en dehors du programme officiel. La pratique passe pour individuelle et facultative, mais par l'effet d'une contrainte collective, tous se lèvent de leur couche et s'asseyent les jambes croisées. En Corée, par contre, la pratique solitaire est fort développée. Ce pays possède une tradition érémitique : les moines s'isolent dans un ermitage de montagne et pratiquent d'une manière ininterrompue plusieurs mois ou plusieurs années durant, un peu à la manière des yogis tibétains. Pour nous, qui ne sommes ni japonais ni coréens, qui vivons dans un environnement de travail et de sollicitations diverses, je crois profitable d'équilibrer les deux formes de pratique, en groupe et seul.

Évidemment, on ne participe pas à un groupe parce qu'il n'aurait qu'un rôle de facilitation. Depuis deux mille cinq cents ans, les étudiants prennent refuge dans « les trois trésors » que sont le Bouddha, le dharma et le sangha, autrement dit, ils témoignent d'une confiance résolue dans la figure humaine de l'Éveillé, dans les discours et les méthodes qu'il a prodigués et dans la communauté

de ses disciples, ceux d'hier et d'aujourd'hui. Le terme de « trésor » signifie qu'ils considèrent le Bouddha, le dharma, mais également le sangha comme les bienfaits les plus précieux qui leur soient offerts.

Des termes comme « association », « centre » ou « groupe » ne sont guère appropriés pour exprimer tout ce qui unit des hommes et des femmes engagés dans cette voie. En France, la plupart des centres du dharma sont constitués en personne morale sous la forme d'associations, qu'elles soient culturelles ou cultuelles. En droit civil, l'association est un contrat où, en contrepartie d'une cotisation, d'une participation ou de différentes obligations, l'adhérent a « droit » à des services. Même si une communauté du dharma a évidemment besoin d'une structure légale, aucun contrat, aucune règle de sens commun ne saurait la régir. Elle ne propose ni stage de formation, ni séminaire, ni un quelconque service en échange d'un temps passé ou d'une somme donnée. Elle offre juste un espace vide où chacun s'exerce avec patience et douceur à perdre. Oui, perdre. Car tel est bien l'enjeu de la pratique du dharma. Regrets et culpabilités, préjugés et projections nous entravent durablement dans l'art délicat d'être vivant. Patiemment, les étudiants le reconnaissent et s'en défont. Une communauté est, en ce sens, un lieu extraordinaire où nous pouvons vivre de tout autres formes de relations humaines : ni le jugement, ni la stratégie, ni la manipulation n'y ont leur place. Chacun s'efforce simplement de préserver cet espace sacré. L'exercice est difficile, car il va à l'encontre de tous les modes habituels de fonctionnement.

Le plus souvent, la dynamique d'un groupe se confond, en effet, avec ses luttes d'influence, ses stratégies et ses alliances. Une fois qu'une personne s'est identifiée à un groupe, elle peut vouloir acquérir une position, avancer dans la hiérarchie, se faire apprécier de ses dirigeants. Elle peut aussi vouloir défendre le groupe,

souhaiter qu'il devienne connu, qu'il ait de plus en plus de membres. Les stratégies sont à la fois individuelles et collectives, internes et externes. Des individus peuvent passer beaucoup de temps à planifier ou à conforter leurs positions, à se défendre ; ils y consacrent même l'essentiel de leur énergie. Dès qu'elles surgissent, enseignants et étudiants ont le devoir de désamorcer de telles manœuvres. Car dans une communauté du dharma, on vise tout à fait autre chose : accepter ses fragilités et ses peurs, se désencombrer de la volonté d'être quelqu'un. Dans une telle communauté, il n'y a rien à planifier, rien à préserver, rien à défendre. Et c'est pourquoi nous l'appelons un trésor.

Le bâton est-il indispensable ?

– Je participe à un groupe de méditation où l'on utilise systématiquement le bâton pendant la méditation. Je me rends compte que mal utilisé ou mal compris, c'est une catastrophe. Bien appliqué, c'est une aide efficace. Pour ma part, je ne l'ai reçu qu'une seule fois, et le coup, juste, m'a envoyé une onde dans tout le corps, me recentrant instantanément, avec une force étonnante.

– Je pratique dans un centre où l'on fait usage du bâton, mais je suis confronté à une peur incontrôlable. Ce rituel me fait revivre d'anciennes maltraitances. Quand j'en parle, on me dit qu'à force de le demander je n'aurai plus peur. C'est ce que je fais, mais la peur demeure.

Dans les monastères japonais de l'école sôtô, les moines méditent sur des estrades, devant un mur ou devant une cloison sans qu'ils puissent regarder les autres méditants. Seul l'abbé, qui s'assied à droite de l'entrée de la salle de méditation, fait face au

centre. Il est assis là non pour regarder les postures (d'ailleurs avec ce système de cloisons, il ne pourrait voir que quatre ou cinq personnes tout au plus), mais pour créer un effet de miroir symbolique avec la statue du « saint moine » placée au centre de la salle. Le saint moine n'est autre que le *bodhisattva* Mañjushrî, le parangon de sagesse dans les traditions de la Grandeur, que l'école zen représente sous la figure d'un moine au crâne rasé assis sur un lion, et tenant un glaive dans sa main droite.

La plupart des monastères maintiennent l'usage d'un long bâton plat, qui porte le nom de *kyôzaku* dans l'école sôtô et de *keisaku* dans l'école rinzai. Dans l'école sôtô, un moine passe derrière les méditants qui font face au mur ou à la cloison. L'usage du bâton n'est pas systématique. Dans certains temples, il n'est employé que pendant les longues retraites (*sesshin*, en japonais) où l'endormissement est plus fréquent. Les moines qui le donnent vivent cette responsabilité comme un art. Ils s'exercent longuement à ne faire aucun bruit de sorte que nul ne peut savoir s'ils marchent ou non. Leur pas devient lent à l'extrême. Souvent les salles de méditation sont plongées dans une semi-pénombre. Les moines sont inaudibles, invisibles, et ils le doivent. Lorsqu'ils aperçoivent des personnes endormies ou crispées, ils les raffermissent d'un coup ou deux frappés sur l'épaule. La technique est délicate. Si le coup est juste, le corps et l'esprit sont revigorés.

Le discours insiste sur l'effet de rééquilibrage du bâton qui tonifie lorsqu'on somnole et calme lorsqu'on est agité. À l'évidence cependant, le vécu émotionnel des Occidentaux est fort différent du vécu des Japonais. Ici, le bâton est le plus souvent perçu comme un instrument de correction qui soumet les corps et les âmes. Cette représentation coercitive a d'ailleurs conduit nombre de centres zen américains à abandonner son usage. « Nous l'avons rangé pour de

bon, comme un geste pour la paix. Nous ne le portons plus. La salle de méditation est devenue plus amicale et compatissante et les gens s'endorment rarement », expliquait Norman Fischer, l'une des figures du zen américain de la lignée de Suzuki Shunryû⁵⁷.

Gudô, mon dernier maître, avait pour sa part complètement abandonné l'usage du bâton. « Le bâton dérange la méditation », répétait-il souvent. Nombre de ses disciples étaient occidentaux et peut-être avait-il aussi entr'aperçu cette représentation d'un bâton dominateur – je ne sais. Pendant toutes les années où j'ai suivi le moine Ryôtan, je ne l'ai vu l'utiliser que fort rarement. Je perpétue moi-même cette façon de faire que je trouve la plus juste dans notre contexte.

Comme enseignant, j'ai aussi l'habitude de méditer face au mur. Ici, les espaces de méditation sont différents de ceux du Japon ; il n'y a ni estrade ni cloison. Si quelqu'un faisait face aux autres, les personnes assises pourraient être tentées de faire bonne figure. Assis dans le silence, nul n'a besoin de se conformer à des attentes réelles ou supposées, les siennes comme celle d'un maître de méditation. Assis, vous percevez la présence de tous les autres méditants, mais chacun d'entre eux vous laisse tel que vous êtes, sans jugement. Et tel que vous êtes, vous pouvez entrer avec patience et douceur dans cet espace où vous vous abandonnez au silence. Bien sûr, chaque pratiquant peut avoir besoin, à un moment ou à un autre, d'un conseil, d'une aide ou d'un encouragement. Parfois, l'enseignant doit se lever ou parler. Il peut rappeler, d'une voix douce ou forte selon les circonstances, que dormir n'est vraiment pas l'objet de l'assise. Mais il ne le fait qu'avec retenue et tendresse. Car dans un espace où chacun se dénude intérieurement, il sait aussi qu'il touche à l'intimité de chacun.

Une salle de méditation n'est pas tant un espace physique avec des règles de comportement qu'un espace de non-jugement et de non-manipulation. Le directeur de la méditation joue un rôle essentiel au côté de l'enseignant. Le terme japonais pour le désigner est *jikidô*, littéralement « la justesse (*jiki*) de la salle (*dô*) ». Le premier arrivé, le dernier parti, il s'assure que tout est en ordre. Les Américains rendent parfois *jikidô* par *time keeper* (chronométrateur). Sa tâche la plus audible consiste en effet à sonner d'un coup de cloche le début puis la fin de la méditation. Pourtant, son rôle est autrement plus extraordinaire que de simplement décompter le temps. Le *jikidô* est, lui aussi, le gardien de l'espace où le silence se fait grand jusqu'au miracle. Ses gestes, ses attitudes doivent inviter au recueillement. Même sa façon, douce et délicate, de sonner la cloche apaise. Minute après minute, il ne cesse, lui aussi, d'œuvrer secrètement à approfondir le silence. La règle veut qu'on s'incline en passant devant lui au sortir de la salle – non pas devant lui, mais devant ce qu'il porte en lui.

Comment choisir un maître ?

– *Souvent, je me dis qu'il vaut mieux pratiquer seul plutôt que d'être mal guidé. Je comprends qu'un maître ne se choisit pas en fonction de ses désirs, mais comment le choisir ?*

Dans ses *Précautions*, Dôgen détaille les qualités d'un maître de vie :

Il ne met pas en avant les mots, pas plus sa compréhension, il a des ressources illimitées et une volonté sans bornes. Il ne s'attache pas à la vue d'un moi. Il n'est pas bloqué par ses

*sentiments et sa conduite se conforme à sa compréhension*⁵⁸.

Le vieux Gudô est décédé en janvier 2014 à l'âge de quatre-vingt-treize ans. Jusqu'à ce que la maladie l'en empêche, à quatre-vingt-dix ans passés, il se dédia, sans retenue aucune, à l'enseignement du dharma. Il était l'exemple même d'une volonté sans bornes. Pour Gudô, se dédier ne signifiait nullement consacrer son temps ou son énergie à une institution ou à une Église, mais se dédier totalement à l'exercice infini de la vie, dans la joie et le don. Aujourd'hui, la quasi-totalité des bonzes forme une caste à part dans la société contemporaine japonaise où l'on devient prêtre par voie héréditaire. Très peu le sont par vocation personnelle. Kazuo (son prénom) n'appartenait pas à ce milieu. Comme beaucoup de Japonais ordinaires, il est resté laïque toute sa vie. Année après année, il approfondissait l'étude du *Trésor de l'œil du vrai dharma*, le *Shôbôgenzô*, l'œuvre maîtresse de Dôgen, dont il publia de nombreux commentaires. En 1973, il souhaita finalement recevoir les préceptes du Bouddha. Il se rendit auprès de Rempô, un maître zen au tempérament doux qui devint par la suite le soixante-dix-septième abbé du monastère d'Eiheiji, le siège de l'école sôtô. Kazuo avait cinquante-quatre ans, le vieux maître soixante-huit. À la manière japonaise, tout en cérémonial, Kazuo demanda à Rempô de devenir son disciple, mais celui-ci resta silencieux et se contenta de pleurer de longues minutes. Nul besoin de mots pour unir le maître et le disciple qui se rencontrent enfin. Kazuo reçut les préceptes et le nom religieux de Gudô, ce qui signifie « la Voie de l'idiot ».

Dans l'un de ses livres publiés en anglais, il écrivait en guise d'introduction :

Mon nom est Nishijima. Je suis un bonze. Je suis devenu bonze plutôt tard dans ma vie et comme j'ai mis du temps à trouver ma véritable vocation, j'ai pris le nom de Gudô lors de mon ordination. Gu signifie « raide » ou « stupide », dô, « la vérité » ou « la voie ». Même quelqu'un de stupide peut trouver la vérité⁵⁹.

Gudô aimait l'impertinence et l'humour, mais il y a plus qu'une boutade dans ces quelques lignes. Les maîtres de vie se reconnaissent à leur stupidité. Ils n'ont que faire de paraître, d'être connus, ou encore de se constituer une clientèle pour assurer leurs vieux jours. Ils ne se préoccupent pas d'avoir beaucoup de disciples ni ne jettent de la poudre aux yeux. Tous les maîtres japonais que j'ai pu rencontrer étaient soucieux qu'on n'utilise jamais de titre ronflant pour les désigner ; tout au plus étaient-ils des religieux, seul qualificatif qu'ils acceptaient.

De nos jours, en Europe ou aux États-Unis, le marché de la méditation est devenu fort concurrentiel. Chacun rivalise de titres et de diplômes plus prestigieux les uns que les autres. La meilleure façon de choisir un guide est d'éviter ceux qui mettent en avant un titre ou aiment se conforter dans la prétendue posture du maître. Les titres n'ont d'autre but que de séduire et d'attirer le chaland. Les rapports humains semblent fondés sur la séduction : on se rencontre, on poursuit la relation parce qu'il – ou elle – nous plaît. Et l'élève aimerait trouver un maître qui l'éblouisse par sa prestance, ses talents oratoires ou son savoir. Le zen est fort différent ; le maître et le disciple se rencontrent en un lieu où ni la séduction ni le jugement, encore moins la manipulation, ne sont de mise. Un maître de vie est toujours soucieux, non seulement de ne jamais séduire – il

ne se pare pas, il ne se déguise pas – mais également de défaire, dès qu’il surgit, tout désir d’être séduit. Devant celui qui veut être ébloui, il bégaie ou se montre déplaisant, et si cela n’est pas suffisant, il le convainc de partir. La moindre marque de séduction entacherait irrémédiablement la relation.

À sa manière, donc, le maître vit caché. Non qu’il vive dans un ermitage perdu dans les sous-bois ou les hautes montagnes, mais il n’apparaît jamais sous les atours du maître. Il ne maîtrise rien, il n’a rien à montrer, encore moins à démontrer, ni à lui-même ni à quiconque. Le trouver demande une infinie patience.

Le zen est-il une ascèse ?

– Vous parlez souvent de la douceur et de la tendresse. Ce n’est pourtant pas l’image que j’ai du zen, virile et militaire !

Tous les maîtres de vie que j’ai pu côtoyer n’exprimaient que de la bonté et de la tendresse dans leur vie et dans leurs relations. Ils n’étaient les hérauts d’aucun combat. Au début de ses retraites, Gudô distribuait systématiquement aux participants un livret qu’il avait lui-même rédigé. Il décrivait soigneusement la façon de décroiser les jambes lorsque la posture devient trop pénible. L’attention, chez lui, s’alliait toujours à la douceur. Au cours des retraites que j’anime, j’offre un livret similaire, mais je précise également qu’il n’y a aucune obligation de participer aux sessions de méditation. Ce qui est pour le moins paradoxal : si quelqu’un participe à ce genre de retraite, n’est-ce pas assurément pour méditer ? Quinze années d’expérience montrent que cette indication permet aux participants de vivre l’assise d’une façon plus détendue, sans être obligés de tenir jusqu’au bout dans une posture

impassible. Je ne constate pour ainsi dire aucune défection et tous témoignent qu'ils ne ressentent plus (ou peu) de douleur.

Les spiritualités sont parfois présentées sous deux rubriques, les voies ascétiques et les voies du cœur. Les premières, abruptes et exigeantes, seraient réservées à quelques solitaires audacieux. Les secondes, plus accessibles, s'éloigneraient de ces chemins escarpés pour emprunter les voies de l'amour, comme le *bhakti yoga*, la voie de la dévotion à l'indienne. Les unes seraient fondées sur l'effort, les autres sur l'abandon. Le zen, avec son apparente sécheresse, relèverait des voies ascétiques. L'antagonisme de l'ascèse et de l'amour, utile pour les classifications, est pour le moins discutable dès que l'on s'engage dans l'expérience d'un chemin de vie. Des traditions privilégient effectivement l'effort, d'autres l'abandon. Mais quelle voie n'a pas ses apprentissages, tout au moins dans ses prémices ? L'amour est loin d'être naturellement donné aux mystiques, et la plupart ont témoigné de leurs difficultés dans un chemin qui leur a bien souvent paru aride. Il existe aussi une ascèse de l'amour. Par ailleurs, une voie spirituelle serait stérile si elle n'était pas grosse de l'amour. Mériterait-elle même le qualificatif de voie ?

S'agissant du zen, tous les témoignages semblent pourtant concorder : les moines s'astreignent à des exercices intenses, parfois même donnent du bâton. Où verrait-on là de la bonté ? Les maîtres de vie ont laissé l'image d'hommes et de femmes animés par un formidable élan qui les poussait à s'exposer totalement, à vivre sans limites leur pratique. Cette exigence semble parfois dépasser l'entendement. À un moment de sa vie, il avait trente-trois ans, le maître japonais Kôdô (1880-1965) se retira dans un petit ermitage pour s'adonner totalement à la pratique de la méditation. Dans l'un de ses livres écrit des années plus tard, il mentionne qu'il

voulut accomplir cette retraite pour lui-même ; peu importe que quelqu'un le critiquât ou l'admirât. Je ne sais s'il faudrait l'imiter, mais, à l'évidence, l'expérience a bouleversé sa vie. Il méditait tous les jours de deux heures du matin jusqu'à dix heures du soir, sans s'interrompre sinon pour un maigre repas que lui apportait une dame du voisinage et rejoindre de temps à autre des groupes d'étude du dharma. Sa retraite dura au total trois ans. L'imagination défaille. Le qualificatif d'ascèse paraît presque trop faible lorsqu'on songe à son assise, le dos droit, les jambes croisées, jour après jour, mois après mois.

L'exigence s'exprime d'une manière ou d'une autre selon les personnalités, mais elle est vaine si elle n'est pas couplée avec la douceur. Je dirais même que l'association de l'exigence et de la tendresse est la caractéristique du zen. Dans la pédagogie des moines, la bonté n'est cependant pas toujours des plus visibles, du moins pour nous autres Occidentaux. Car nous sommes façonnés par notre culture et nous nous attendons, sans en avoir véritablement conscience, à ce que la bonté ou la tendresse s'expriment de telle ou telle façon. Les gestes et les paroles qui s'écarteront de nos attentes seront nécessairement interprétés autrement. Ressentir la bonté de ces maîtres japonais demande plus qu'une proximité ; une longue intimité est nécessaire. Cette dimension de bonté doit être soulignée tant le zen reste encore mal compris.

Le maître Dôgen avait quelques jeunes disciples. Le bonze Gikai était sans doute le plus brillant d'entre eux. Avec son premier maître et quelques-uns de ses condisciples, Gikai avait rejoint la communauté de Dôgen à Kyôto alors qu'il n'avait qu'une vingtaine d'années. Plus tard, il suivit Dôgen lorsqu'il se retira au temple d'Eiheiji dans les montagnes du nord du Japon. La vie était rude, le

froid intense ; Gikai y exerça les fonctions de cuisinier. Les années passaient lorsque Dôgen, sentant sa fin proche, le fit venir. Il lui confia qu'il aurait aimé en faire son successeur, tant Gikai comprenait profondément le zen, tant il excellait dans sa pratique. Et pourtant il n'en ferait rien. Dôgen lui dit qu'il n'avait en effet pas encore réalisé « la bonté des bonnes vieilles grands-mères », selon une expression traditionnelle. La confiance de Dôgen dans ses derniers moments bouleversa Gikai qui en a laissé le témoignage écrit. L'anecdote est souvent répétée pour illustrer la signification profonde du zen. Le zen n'est pas un savoir ou un talent, il s'agit d'une voie du cœur. Finalement, Gikai reçut la transmission d'Ejô, le premier disciple de Dôgen, plusieurs années après la mort du maître.

Comment adapter le zen en Occident ?

– Vous parlez d'un zen à l'occidentale. Faut-il adapter le zen japonais à notre culture, par exemple modifier les rituels et les donner en français ?

En 1988, j'étudiais le zen au Japon en compagnie d'autres pratiquants européens. Voyageant de temple en temple, nous arrivâmes au monastère de Zuiôji dans la préfecture d'Ehime. L'abbé était un moine renommé du nom de Narazaki Ikkô. Ikkô nous tint en substance le discours suivant : « Le zen est une tradition japonaise, créée par des Japonais pour des Japonais. Vous n'êtes pas nés sur cette terre et toutes vos tentatives de le comprendre et de le pratiquer seront nécessairement vouées à l'échec. » Les paroles étaient violentes. Je pratique le zen, car je crois qu'il peut offrir ses bénédictions à chacun d'entre nous. Cette tradition possède

évidemment des dimensions culturelles, une histoire, des modes de présentation qui se sont forgés siècle après siècle. Et pourtant, il ne parle que de l'humain en nous. Je poursuis cette voie car tous les maîtres que j'ai connus partageaient une même vision de l'universalité du zen. Ils se sont rendus en Europe, en Amérique, convaincus que le dharma pouvait également grandir dans le cœur des femmes et des hommes de tous les pays.

Aujourd'hui, le zen se transmet d'Orient en Occident. Je plaide pour un zen à l'occidentale, car je crois qu'il peut se développer en Europe au ^exxi^e siècle grâce à d'autres modes d'apprentissage que ceux de l'Orient traditionnel. Mais parfois la formule prête à confusion. On croit que le zen à l'orientale serait religieux, ritualisé, inconfortable, difficile, et donc qu'un zen à l'occidentale devrait être à l'opposé areligieux, déritualisé, confortable et facile. Je ne plaide nullement pour un zen *light* qui serait adapté à nos besoins consuméristes ou à nos désirs narcissiques, mais pour un zen qui serait pleinement fidèle aux enseignements des maîtres d'antan tout en s'incarnant dans les temps et dans les vies qui sont les nôtres.

Les traditions de la Grandeur utilisent un beau mot, l'*upâya*, un terme sanskrit que l'on pourrait traduire par « habileté », pour désigner la capacité à répondre pleinement aux situations. Imaginez que vous accompagniez une personne âgée qui a de grandes difficultés à marcher. Vous lui tenez la main d'une certaine manière. Elle sent qu'elle peut s'appuyer sur vous. Vous ne la forcez pas, et vous n'êtes pas négligent non plus. Et puis vous vous adaptez à son pas. Vous ne marchez plus à votre rythme mais au sien, qui est beaucoup plus lent. Que faites-vous alors ? Vous créez un espace de confiance, vous permettez à cette personne qu'elle éprouve autrement ses limites physiques afin qu'elle puisse avancer, encore

et encore. L'habileté, l'*upâya*, c'est cela : permettre à tout un chacun de grandir, de s'épanouir quelles que soient les conditions.

Rendons grâce à tous ceux qui enseignent aujourd'hui le zen en Occident, qu'ils semblent se conformer scrupuleusement aux formes orientales ou qu'ils les adaptent largement, car tous ont le souci de l'habileté. Il n'existe aucune réponse toute prête à ce que serait un zen à l'occidentale. Souvent les débats se focalisent sur les rituels : Faut-il les garder intacts ou les simplifier, en ajouter ou en supprimer ? Ce débat est vain et ne reflète souvent qu'un inconfort personnel. Certains voudront un zen dépouillé, d'autres le voudront exubérant. S'ils se conformaient aux désirs des uns et des autres, les enseignants dévieraient de leur voie. La seule question qu'ils se posent encore et encore n'est autre que celle-ci : Quel est le geste le plus juste qui soit à même de faire jaillir la vie éveillée ?

Postface

La méditation 2.0

Une nouvelle promesse

Depuis les années 1980, les sociétés occidentales (ou plus exactement libérales) sont entrées dans un nouveau temps de l'histoire que philosophes et sociologues nomment l'hypermodernité, un temps placé sous le signe de « l'hyper » – hyperconsommation, hyperindividualisme, hyperstimulation –, où les traits dominants de la modernité sont exacerbés⁶⁰. La relation à soi, au corps, la relation aux autres et aux institutions, rien n'a échappé aux métamorphoses. Nul besoin de lire des livres savants pour ressentir que la marchandisation généralisée et l'exigence d'instantanéité, deux aspects essentiels de ces mutations, ont bouleversé nos vies, en quarante ans à peine. La logique marchande absorbe tous les pans de la vie individuelle et sociale ; elle surdétermine les individus soumis aux diktats de la performance et de la compétition, de la mobilité et de la flexibilité. Le rapport au temps, lui aussi, s'est profondément modifié, il n'est plus l'espace qui garantit le

développement d'une subjectivité ; seules comptent désormais l'instantanéité et l'immédiateté⁶¹.

Le stress et la dépression sont de nouvelles pathologies sociales entraînés par ces mutations⁶². D'autres troubles sont courants : l'anxiété, la solitude, les addictions, le *burn out*. Pour répondre à ces syndromes collectifs et inédits qui font obstacle aux exigences de performance, de nouvelles méthodes sont apparues, souvent au carrefour de la thérapie, de la psychologie, du développement personnel et de la spiritualité.

Chacun l'a remarqué, dans l'arsenal des nouvelles méthodes de gestion du stress et des émotions, la méditation a désormais une place de choix. Depuis quelques années, la littérature consacrée à ses bienfaits ne cesse de grossir, relayée par les magazines de psychologie et de bien-être. Tous le répètent à l'envi : détachée de tout environnement moral, religieux ou spirituel, la méditation permettrait de résoudre une multitude de troubles physiques et psychologiques.

L'emploi devenu général et passe-partout du terme « méditation » n'est pas sans créer des malentendus. Il laisse croire que chacun, pour peu qu'il « médite », pourrait réussir en quelques semaines ce que tous les moines bouddhistes ont accompli depuis des millénaires, ou tout au moins qu'il pourrait goûter à leur félicité. Il laisse également entendre qu'il y aurait *une* méthode (ou tout au plus des variantes d'une même méthode), alors qu'il existe un grand nombre de pratiques dont les techniques et les finalités ne se recouvrent pas.

La pleine conscience

En peu de temps, la méditation est devenue un véritable phénomène de société. En France, des dizaines (des centaines ?) de milliers de personnes s'essaient, seules ou en groupe, à des programmes ou à des techniques inspirées du dharma, mais qui n'impliquent aucune pratique ou engagement bouddhiste, plus conformes à leurs désirs ou à leurs possibilités. Légitimées par la science et la médecine, enseignées non plus par des maîtres de méditation, mais par des médecins et des consultants en développement (professionnel ou personnel), ces techniques venues d'outre-Atlantique sont généralement connues sous le nom de méditation de pleine conscience ou *mindfulness* (souvent le terme original anglais est conservé tel quel). Elles ont un objectif de santé et de mieux-être. L'engouement qu'elles suscitent est prodigieux. Les chiffres de ventes parlent d'eux-mêmes : *Méditer, jour après jour*, un ouvrage du psychiatre Christophe André, le chef de file de ce mouvement en France, s'est ainsi vendu à plus de trois cent mille exemplaires depuis sa parution en 2011⁶³.

La pleine conscience est à l'origine un outil développé et utilisé dans le cadre de protocoles paramédicaux. Tout débute avec la création du programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) du docteur Jon Kabat-Zinn, diffusé depuis plus d'une trentaine d'années aux États-Unis et depuis une dizaine d'années en Europe. À la fin des années 1970, ce médecin américain et ses collaborateurs élaborent un programme de huit semaines consécutives destiné spécifiquement à réduire le stress, l'anxiété et la douleur chronique. Les exercices s'inspirent du dharma et du yoga indien, même si toute référence spirituelle est volontairement écartée. Si Kabat-Zinn revendique sa qualité d'étudiant du dharma, les médecins et les

thérapeutes qui ont adopté et enseignent à leur tour ce programme n'ont pour la plupart aucune formation bouddhiste.

La pleine conscience est une forme d'attention délibérée sans élaboration ni jugement. Une définition est souvent reprise :

*La pleine conscience est une sorte de conscience sans jugement ni élaboration, centrée sur le présent, dans laquelle chaque pensée, sensation ou émotion qui surgit dans le champ de la conscience est acceptée pour ce qu'elle est*⁶⁴.

Les différents exercices proposés dans le cadre du programme permettent de cultiver cette conscience sans jugement et de se dégager peu à peu des réactions émotives et des ruminations mentales trop encombrantes. Les patients observent simplement leurs pensées, leurs images mentales et leurs émotions sans plus les commenter ni les alimenter. Les souffrances physiques ou psychologiques ne disparaissent pas pour autant, mais le stress qui leur est associé peut être significativement allégé. D'autres programmes apparentés furent par la suite développés, notamment la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), un protocole de huit semaines également, conçu pour prévenir la rechute dépressive⁶⁵.

Ces programmes n'avaient d'autre prétention que d'apaiser et d'alléger des souffrances invalidantes dans le cadre d'une prise en charge thérapeutique. Mais dans les sociétés devenues hypermodernes, à l'environnement toujours plus instable et agressif, les bien-portants doivent, eux aussi, protéger leur équilibre psychique. Longtemps restés confinés aux programmes destinés à des patients, les outils de pleine conscience remportent à l'évidence leur succès depuis qu'ils ne visent plus spécifiquement à réduire le

stress associé aux maladies et aux douleurs chroniques. Depuis le début des années 2000, un glissement s'est opéré, en même temps que les ouvrages et les articles des magazines se multipliaient sur les bienfaits de ces exercices : les programmes, repris tels quels ou adaptés, sont désormais proposés aux cadres d'entreprise, aux employés et à tout un chacun. À mesure que le stress et la souffrance au travail deviennent des enjeux majeurs de santé publique, la méditation apparaît comme une nouvelle promesse. À la fois curative et préventive, revisitée par des médecins et d'autres praticiens, la voici à portée de tous.

En France et en Europe, un nouveau phénomène fait son apparition, peu remarqué d'ailleurs, provoqué par cet engouement pour une forme de méditation simple et immédiate inspirée du dharma : l'autocorrection des discours et des pratiques des instructeurs bouddhistes. Nombre d'entre eux présentent désormais la pleine conscience comme une expérience naturelle et universelle, par-delà tout esprit religieux : ce n'est rien d'autre que l'essence de la méditation, sinon *la* méditation, disent-ils. Quelques centres bouddhistes conçoivent et proposent à leur tour des programmes destinés à un large public inspirés des émules de Kabat-Zinn et vont jusqu'à adopter leurs codes de langage. Sans doute cherchent-ils à rester un tant soit peu compétitifs sur un marché en pleine expansion où ils ne sont plus perçus comme les lieux naturels d'une pratique méditative, ou bien encore à contrebalancer une image trop religieuse de leurs pratiques.

De l'attention à la pleine conscience

Les termes de *mindfulness* et son adaptation française de « pleine conscience » traduisent le pâli *sati*, que l'on pourrait rendre par « vigilance », « attention vigilante », voire « présence d'esprit ». Les exercices de pleine conscience s'inspirent en effet des pratiques de l'école theravâda, la tradition bouddhiste du Sud-Est asiatique. Dans cette école, l'établissement de l'attention vigilante (*sati*) est un prérequis aux exercices méditatifs dits de calme mental (*samatha*) et de vision pénétrante (*vipassanâ*).

À la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, quelques moines birmans préconisaient un renouveau de la méditation fondé plus particulièrement sur un livre du canon de l'école theravâda intitulé *Le Discours de l'établissement de l'attention (Satipatthâna sutta)*. L'un de ces moines, Mahâsî Sayadaw (1904-1982), considérait les exercices proposés dans ce livre comme des méthodes particulièrement appropriées aux laïcs. À partir des années 1970, ces pratiques traditionnelles se diffusent aux États-Unis par l'intermédiaire d'instructeurs de méditation occidentaux formés par Mahâsî Sayadaw ou d'autres maîtres birmans ou thaïlandais : Jack Kornfield, Joseph Goldstein et Sharon Salzberg pour les plus connus d'entre eux. Rassemblés au sein d'un mouvement informel connu sous le nom de vipassanâ, ces enseignants ont développé, au fil des années, une approche adaptative résolument laïque, psychologique et thérapeutique éloignée des formes orientales. Kabat-Zinn est cependant le premier à proposer une échappée de la pratique de l'attention hors de toute perspective spirituelle.

Kabat-Zinn, comme la plupart de ces instructeurs américains, s'approprie les exercices d'attention en les remaniant. La pleine conscience est décrite comme une « attention nue » (*bare attention*, en anglais), l'acceptation au moment présent et sans jugement de tout ce qui se présente à la conscience. Dans les pratiques

originelles de l'école theravâda, l'attention vigilante est une faculté mentale qui, une fois établie, permet d'évaluer et de juger des qualités des objets qui apparaissent à la conscience ; de cette façon, le méditant pourra reconnaître leurs aspects impermanent et conditionné. Cette dimension d'analyse est évacuée dans le *mindfulness*, de sorte que l'attention nue peut s'entendre de deux façons différentes, comme une conscience simple, disponible et attentive à tout ce qui se produit dans l'instant présent, mais également comme une forme d'attention dénudée de sa fonction examinatrice.

Lui-même formé dans la tradition zen (mais dans une lignée coréenne), Kabat-Zinn a une approche transversale et adaptative, à la manière des instructeurs du mouvement vipassanâ. Le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience intègre notamment des éclairages de la tradition zen japonaise (la notion d'« esprit de débutant », empruntée au maître zen Suzuki Shunryû⁶⁶) ainsi que des exercices de yoga. Comme il le relate lui-même dans un beau témoignage sur la conception de ce programme, Kabat-Zinn eut la vision de l'œuvre qu'il allait mettre en place lors d'une retraite de deux semaines en 1979 au centre fondé par Kornfield, Goldstein et Salzberg dans le Massachusetts. Tout ce qu'il avait appris jusque-là de sa vie professionnelle, de son parcours dans le dharma, pouvait être intégré en un tout unifié et offert à tous ceux qui ne pourraient ou ne voudraient pas se rendre dans un centre bouddhiste. Selon ses propres mots :

Quel meilleur endroit que l'hôpital pour rendre le dharma accessible aux gens de telle façon qu'ils puissent le comprendre et être inspirés par une invitation sincère et réaliste à explorer la possibilité de faire quelque chose pour

eux-mêmes, en complément des soins médicaux plus conventionnels qu'ils reçoivent, puisque toute la raison d'être du dharma est d'élucider la nature de la souffrance et ses causes profondes ainsi que de fournir une solution pratique afin de se libérer de la souffrance⁶⁷ ?

Si un étudiant du dharma se promet à l'éveil, il s'engage également à répondre aux souffrances ordinaires, physiques ou mentales, que tout un chacun peut éprouver. Sans être un bouddha, il peut offrir des adaptations ou des outils qui soulagent déjà, même s'ils ne défont pas nécessairement les angoisses les plus profondes de l'existence. Dans cette perspective, un programme comme celui de Kabat-Zinn peut être considéré comme une introduction heureuse aux enseignements du Bouddha. Les instructeurs du dharma ont d'ailleurs été les premiers soutiens et relais du geste audacieux du médecin américain. Chaque pathologie appelle son programme. Depuis une vingtaine d'années, Jan Chozen Bays, une enseignante zen américaine, elle aussi médecin, propose un programme basé sur la pleine conscience pour les personnes souffrant de troubles alimentaires. Elle anime régulièrement des « retraites d'alimentation consciente » et des formations pour les professionnels de santé⁶⁸.

La marchandisation de la pleine conscience

Les différents programmes de pleine conscience étaient conçus comme des protocoles codifiés qui répondaient implicitement aux normes modernes de la rationalité. Efficaces au moindre coût, ils devaient pouvoir s'appliquer à tous. Du programme au produit, il n'y

a qu'un pas ; il est clairement franchi dès que la pleine conscience n'est plus garantie par le souci d'introduire au dharma ou par le souci déontologique des praticiens.

La méditation est à présent vendue comme un produit de consommation courante, aux États-Unis plus qu'ailleurs. Livres et CD inondent le marché. Les arguments sont publicitaires : la méditation de pleine conscience, panacée des temps modernes, réglerait à peu près tous les problèmes mentaux et physiques ; elle renforcerait le système immunitaire, ralentirait le vieillissement cellulaire et quelques minutes de pratique suffiraient pour modifier la structure du cerveau. Toutes les prescriptions sont possibles : la méditation pour les phobies, la méditation pour maigrir, la méditation pour régler les dysfonctionnements sexuels, la méditation pour les femmes enceintes, etc. Même les *marines* américains reçoivent à présent un programme d'« entraînement de remise en forme mentale basée sur la pleine conscience » (*Mindfulness-Based Mind Fitness Training*) destiné à réduire leur stress au cours des opérations militaires.

La compétitivité est la norme, le stress, le symptôme d'une inadaptation. Les outils de pleine conscience se trouvent également recyclés par le monde de l'entreprise. Apple, Google, Yahoo l'utilisent comme une nouvelle technique pour renforcer la compétitivité et la performance de leurs salariés. Tous les chantres du capitalisme et du consumérisme l'affirment, la méditation est la clé de la réussite. Ray Dalio, fondateur et gérant de Bridgewater Associates, le plus gros fonds spéculatif (*hedge fund*) au monde est l'un de ses oracles : « La méditation, plus que tout dans ma vie, a été le principal ingrédient de tous mes succès⁶⁹ », assure-t-il. L'entrepreneur n'a nul besoin de le préciser, ses succès sont financiers.

Cette méditation 2.0 est formatée aux désirs des consommateurs. Elle est nécessairement simple, immédiate, compatible avec toutes les formes du désir, neutre d'un point de vue philosophique ou idéologique. Surtout, elle ne réclame aucun engagement. Les livres et les CD suffiront de guide, tout au plus ira-t-on consulter quelque praticien. En quelques années à peine, le développement est saisissant. Des millions de personnes pratiqueraient la pleine conscience aux États-Unis, chiffre dont il est bien difficile cependant de vérifier l'exactitude.

Cette marchandisation suscite aujourd'hui des interrogations légitimes à la fois des instructeurs de pleine conscience formés par Kabat-Zinn et ses collaborateurs dans le champ de la prise en charge thérapeutique, mais également des pratiquants du dharma. Nombre de ceux qui se réjouissaient hier de l'adoption de ces outils sont désormais perplexes devant une industrie qui a pour ainsi dire confisqué le mot de méditation tout en rejetant le dharma au rang des antiquités.

Dans un long et passionnant entretien publié fin 2014 par le magazine bouddhiste américain *Tricycle*, Catherine Kerr, neuropsychiatre, directrice de recherche sur la pleine conscience, elle-même pratiquante assidue, portait un regard critique et sans concession sur cette hypervalorisation médiatique. Elle y déconstruisait patiemment la mythologie de l'efficacité inégalée de la méditation, devenue le lieu commun des publications et des magazines. Les évaluations scientifiques menées sur les traitements basés sur la pleine conscience ne montrent guère en effet de différence significative avec d'autres thérapies dans le traitement de la dépression ou du stress :

Les scientifiques sont, pour la plupart, réservés sur les allégations concernant les guérisons attribuées à la pleine conscience. La science ne dit rien de tel. Les scientifiques savent, par l'examen des essais menés sur la méditation, que tout le monde ne retire pas un bénéfice des traitements de pleine conscience, ce que les non-scientifiques ont, semble-t-il, des difficultés à accepter. [...] Si vous prenez une décision fondée sur des preuves, vous devez le faire à partir d'un tableau complet comprenant les données des essais cliniques. Les données des essais cliniques sur la pleine conscience appliquée à la rechute de la dépression ne donnent pas grand-chose, par exemple. Les résultats ne sont pas vraiment meilleurs que ceux des antidépresseurs. D'une façon générale, la pleine conscience n'est pas d'un effet supérieur à tout ce que les gens font maintenant pour les aider à gérer le stress et les troubles de l'humeur. Vous devez donc considérer la pleine conscience dans le cadre de différentes options possibles. Contrairement à d'autres thérapies, la pleine conscience peut être conduite seule, du moins jusqu'à un certain point. Elle devient une pratique plutôt qu'un traitement thérapeutique de la même façon qu'un exercice est un entraînement ou une pratique. Mais la pleine conscience ne fonctionne pas pour tout et ne convient pas à tout le monde⁷⁰.

Pour les pratiquants du dharma, la méditation est inséparable d'un engagement à bouleverser sa vie. Elle a ses avancées et ses reculées, que seul un guide peut accompagner. La réduire à une séance express de quelques minutes paraît pour le moins déplacé. Dans un long article paru en 2013 intitulé « Beyond

McMindfulness », qui fit grand bruit aux États-Unis, David Loy et Ron Purser, ont récapitulé, pour leur part, les interrogations que suscite actuellement l'engouement pour la méditation⁷¹. Loy est l'une des figures du bouddhisme engagé, un mouvement qui porte un nouveau regard sur le monde contemporain⁷². Dans la perspective du bouddhisme engagé, un pratiquant du dharma n'est pas simplement convié à explorer le monde de ses émotions, de ses sensations, de ses pensées ou le monde interpersonnel des relations humaines, mais à découvrir son implication dans les sphères sociale et civile, à comprendre que les souffrances peuvent être également des productions sociales. L'analyse de Loy et Purser souligne que la méditation de pleine conscience ne s'adresse plus seulement à des patients, comme dans les programmes de Kabat-Zinn et de ses confrères, mais à des employés et plus largement à des individus-consommateurs ; dès lors, elle devient un nouvel outil au service du libéralisme économique. La logique marchande a besoin d'abaisser les seuils de stress, mais aussi de rendre invisible la violence de la compétition généralisée. La méditation de pleine conscience répond pleinement à ce double besoin et peut s'ajouter aux nombreux outils de maintenance de l'individu. Plus sereins, moins réactifs, les employés s'impliqueront toujours plus pour une meilleure productivité. *Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité*, le titre français d'un ouvrage de Michael Chaskalson, préfacé – autrement dit cautionné – par Christophe André, est exemplaire à cet égard⁷³. Le discours sur la pleine conscience permet également de masquer la violence collective. Le stress ou la dépression ne sont jamais en effet présentés comme des productions sociales mais comme les effets d'histoires personnelles. Les réponses seront donc thérapeutiques ou paramédicales, jamais politiques. Le diagnostic de Loy et Purser est sans appel : la

méditation, comme pratique individuelle, remplit un rôle social, elle offre aux individus une image positive d'eux-mêmes, elle les intègre et les conforme à l'ordre social dominant. Vécue comme une automédication, elle devient l'outil d'autocontrôle qui permet à chacun d'accepter ce que l'on attend de lui.

L'adieu au dharma

Certes, une entreprise qui vise à améliorer la qualité de vie tant physique que psychologique des individus est louable, mais à l'évidence cet engouement a oublié la vocation émancipatrice des anciennes pratiques méditatives et plus généralement du dharma. Un renversement de perspective s'opère : dans les livres, les magazines, la sérénité, le calme sont présentés comme un point final alors que, dans la voie du Bouddha, ils sont la condition nécessaire qui permet de s'engager dans le chemin. Sans un socle minimal d'équilibre, de lucidité et de confiance, il serait difficile, en effet, non seulement de voir, mais d'opérer dans les forces inconscientes qui animent l'existence.

Une nouvelle expression, qui fait figure de slogan, est récemment apparue en France pour désigner un tel changement de perspective : « la méditation laïque », qui renvoie explicitement les enseignements du Bouddha dans la catégorie du religieux avec tout son cortège de représentations négatives comme les superstitions, le folklore oriental ou les croyances. L'entrée dans la voie du Bouddha suppose pourtant d'explorer les préjugés, les conceptions et les attentes, d'examiner aussi comme nous en sommes à la fois les producteurs et les produits. Il ne s'agit pas de s'asservir à une nouvelle croyance mais d'œuvrer à se libérer de ses croyances.

L'expression de méditation laïque affirme la critique, l'incompréhension et l'évacuation de la religion (comme conception du monde, comme institution) ainsi que du sentiment religieux (comme expérience de vie), mais surtout elle célèbre en creux l'immédiateté, l'efficacité et l'absence d'engagement. L'Occident a eu ses chemins de découverte et de transformation, la philosophie et la psychanalyse, qui requièrent bien des investissements – de soi, de temps. Rien de tel dans la méditation laïque, puisqu'il suffirait de s'asseoir quelques minutes pour en sentir naturellement les bienfaits. Tout comme on prend soin de son corps par quelques exercices de gymnastique quotidiens, un quart d'heure de méditation prodigue à l'esprit l'harmonie et la sérénité dont il a besoin.

L'épreuve de la méditation

Les méta-analyses des études scientifiques menées sur les pratiques de méditation, bouddhistes ou non, évaluent les protocoles et les résultats, mais ne remettent généralement pas en cause leurs présupposés alors qu'ils pourraient être eux aussi interrogés.

Nos traditions modernes se sont largement construites sur les hypothèses du matérialisme⁷⁴ : la subjectivité serait réductible aux seuls processus physiques et neuronaux, la méditation peut donc être étudiée hors de toute considération des états mentaux impliqués. Dans leur imprécision, leur exploration serait même superflue, voire inutile. Le plus souvent, les études ne prennent pas en compte le vécu propre de chaque méditant ; des techniciens relèvent simplement des signaux objectifs telles la pression sanguine ou la fréquence des ondes cérébrales. La subjectivité est non seulement évacuée mais implicitement déniée dans de telles

expérimentations. Des informations comme les émotions, les sensations, les perceptions qui ne peuvent être dites que d'un point de vue subjectif ne paraissent pas nécessaires. Pour toute personne engagée dans la voie du Bouddha, cependant, la méditation est une exploration du vécu qui ramène sans cesse à sa propre subjectivité. Dans l'expérience du vivre et du sentir, le corps vivant excède l'épaisseur de sa seule matérialité. Comment l'esprit pourrait-il se réduire à des réseaux de connexions nerveuses qui s'agitent ? L'apparente primauté donnée au mental dans les enseignements du Bouddha naît simplement de la singularité d'être conscient de cette condition.

Les études consacrées aux effets des pratiques méditatives présument que tous les sujets étudiés méditent. Les maîtres de méditation n'ont pas ce postulat. Ils opèrent dans une expérience vivante, ils savent que leurs étudiants ne méditent pas mais qu'ils *tentent* de méditer – la différence est fondamentale. Une même technique de méditation peut en effet résonner tout à fait différemment selon les personnes : elle peut être source d'apaisement pour les uns, source d'anxiété ou de difficulté pour les autres. Car l'homme n'est pas un matériel, il est aussi tissé de sensations, de désirs et d'émotions. Chaque technique résonne de façon particulière selon l'histoire physique et psychologique des individus. L'assiduité, l'ancienneté ne sont même pas les garants d'une méditation « réussie ». Toutes les traditions bouddhistes ont ainsi développé de multiples stratégies, méthodes et contrecarrants pour travailler dans cette matière bouillonnante de sensations et d'émotions. Le maître et l'élève agissent dans une interactivité constante, chacun recherchant une compréhension claire de la qualité des états mentaux en jeu. Le maître de méditation n'est pas l'observateur tiers d'une expérimentation dont il analyserait les

entrées (l'âge, le sexe, la durée de la méditation) et les sorties (la pression sanguine et les fréquences électriques du cerveau) sans se préoccuper de son contenu. Il sonde le cœur de l'expérience et se sait lui-même impliqué dans cette tentative de méditation. Pour lui, aucun méditant n'est anonyme ni interchangeable, car aucune expérience méditative ne ressemble à une autre. En évacuant la multiplicité des vécus en jeu, en rabattant le qualitatif sur le quantitatif, le subjectif sur l'objectif, ce genre d'études manque la signification des pratiques méditatives. Jusqu'à présent, peu de chercheurs ont exploré d'autres voies de compréhension. L'approche cognitiviste et phénoménologique du neurobiologiste d'origine chilienne Francisco Varela, décédé prématurément en 2001, ainsi que celle de ses collègues et continuateurs, est néanmoins à relever⁷⁵.

Varela étudia la méditation sous la direction du maître tibétain Chögyam Trungpa, l'un des pionniers de la diffusion des enseignements du Bouddha aux États-Unis dans les années 1970-1980. Dans une veine proche de la tradition zen, Trungpa précisait un point essentiel :

La méditation ne consiste pas à essayer d'atteindre l'extase, la félicité spirituelle ou la tranquillité, ni à tenter de s'améliorer. Elle consiste simplement à créer un espace où il est possible de déployer et défaire nos jeux névrotiques, nos auto-illusions, nos peurs et nos espoirs cachés. Nous produisons cet espace par le simple recours à la discipline consistant à ne rien faire. À vrai dire, il est très difficile de ne rien faire. Il nous faut commencer par ne faire à peu près rien, et notre pratique se développera graduellement. Ainsi la méditation est-elle un moyen de brasser les névroses de l'esprit et de les

*utiliser comme partie intégrante de la pratique. Pas plus que le fumier, nous ne jetons ces névroses au loin ; au contraire, nous les répandons sur notre jardin, et elles deviennent partie de notre richesse*⁷⁶.

Dans ce long travail, l'étudiant éprouvera nécessairement la déception, l'amertume et la dépression jusqu'à les épuiser complètement. Un guide est d'autant plus nécessaire que la transformation est à ce prix.

À force de la présenter comme le meilleur des antistress, le risque est évidemment que la méditation qui intrigue tant l'Occident soit définitivement absorbée sous la forme d'une nouvelle technique de gestion de soi sans plus être à même de révéler sa dimension héroïque. Dans cette perspective, elle n'aurait d'autre possibilité que de nous donner les moyens soit de supporter les épreuves du temps soit de les fuir. Elle ne permettrait ni d'aborder ni de penser les nouvelles formes d'aliénation individuelle et collective qui avilissent nos corps et nos esprits. Peu important les ondes cérébrales des athlètes de la méditation, il nous faut résister à l'air du temps. Car les enseignements du Bouddha offrent une tout autre conversion de notre agir et de notre devenir. Sommes-nous sûrs de pouvoir nous engager dans un tel chemin ?

Notes

Sauf mention particulière, les traductions de l'anglais, du japonais et du chinois sont de l'auteur.

1. Dôgen, *Propos sur la pratique de la voie (Bendôwa)*, Bernard Faure, *La Vision immédiate. Nature, éveil et tradition selon le Shôbôgenzô*, Aix-en-Provence, Le Mail, 1987, p. 75 (traduction modifiée d'après le texte original japonais).
2. Henri Maldiney, *Regard, Parole, Espace*, Lausanne, L'Âge d'homme, 1994, p. 143, rééd. Paris, Le Cerf, 2012.
3. *Soûtra de la liberté inconcevable. Les enseignements de Vimalakîrti*, traduction du chinois par Patrick Carré, Paris, Fayard, 2000.
4. La présentation d'un ego comme d'une instance psychique à la manière de la psychanalyse ne sert ici qu'à rendre plus intelligibles les enseignements du dharma. Pour une présentation fine de la psychologie bouddhiste, on lira de Dan Lusthaus, *Buddhist Phenomenology*, Londres, Routledge, 2002.
5. Dôgen, *Recueil des précautions dans la pratique de la voie (Gakudô yôjinshû)*, traduction française *Les Fleurs du vide. Anthologie du bouddhisme sôtô zen*, textes réunis et traduits par Éric Rommeluère, Paris, Grasset, 1995, p. 142.
6. Taisen Deshimaru, *Vrai Zen. Source vive, révolution intérieure*, Paris, Le Courrier du livre, Paris, 1969.
7. Marc de Smedt, *Le Rire du tigre. Dix ans avec maître Deshimaru*, Paris, Albin Michel, 1985.
8. Taikan Jyoji, *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*, Paris, Calmann-Lévy, 1996.

9. Maître Eckhart, *Traité et Sermons*, traduits par Alain de Libera, Paris, Flammarion, 1993, p. 349.
10. *Soûtra de la liberté inconcevable*, *op. cit.*, p. 97.
11. *Le Discours de la mise en mouvement de la roue du dharma (Dhamma cakkappavattana sutta)*, traduction française de Mōhan Wijayaratna sous le titre *Les Quatre Vérités des nobles, Sermons du Bouddha*, Paris, Le Cerf, 1988, p. 101-108.
12. Dans un souci de lisibilité, la dernière phrase du paragraphe sur la première vérité est omise. Il s'agit de : « En résumé les cinq agrégats d'attachement sont souffrance. » L'individu se compose d'un ensemble de cinq « agrégats » qualifiés « d'attachement », les formes, les sensations, les perceptions, les volitions et les consciences.
13. Cette lecture des « quatre nobles vérités » s'inspire des travaux de David Loy. De livre en livre, cet enseignant zen américain fait résonner en termes modernes le dharma, la psychologie existentielle et la psychanalyse. Cf. David Loy, *Lack and Transcendence: The Problem of Death and Life in Psychotherapy, Existentialism, and Buddhism*, Atlantic Highlands, Humanities Press, 1996.
14. Le *Livre du Grand lumineux*, en sanskrit *Mahâ vairocana sūtra*, est un livre majeur de la voie de l'Éclat (le *vajrayāna*, un terme souvent traduit par tantrisme), un courant tardif des traditions de la Grandeur apparu en Inde aux alentours du IV^e siècle apr. J.-C. Pour une présentation des trois formules, cf. Éric Rommeluère, *Les bouddhas naissent dans le feu*, Paris, Seuil, 2007, p. 143-146.
15. XIV^e Dalaï-Lama, *Leçons de sagesse. Le soutra du cœur*, traduit de l'anglais par Alain Wang, Paris, Pocket, 2006. Pour une lecture plus approfondie, on lira de Donald S. Lopez, Jr., *The Heart Sutra Explained: Indian and Tibetan Commentaries*, Albany (États-Unis), SUNY Press, 1988.
16. La Grande complétude remonterait, dit-on, aux enseignements du maître Padmasambhava (VIII^e siècle) qui introduisit le dharma au Tibet, le Grand sceau à une antique lignée de sages indiens jusqu'à leurs premiers successeurs tibétains, Marpa et Milarépa (XI^e-XII^e siècle). Pour une présentation, on lira de Dzogchen Ponlop rinpoché, *Wild Awakening: The Heart of Mahamudra and Dzogchen*, Boston, Shambhala, 2003, et du IX^e Karmapa (1556-1603), *Le Mahamoudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance*, Yiga Tcheu Dzinn, 1980.
17. Collectif, *Tch'an (Zen). Racines et floraisons*, Paris, Les Deux Océans, 1985.
18. *Passe sans porte (Wumen guan)*, traduit du chinois, présenté et annoté par Catherine Despeux, Paris, Seuil, 2014, p. 186-188.

19. *Dôgen's Extensive Record: A Translation of the Eihei kôroku*, traduction anglaise de Taigen Daniel Leighton et Shoaku Okumura, Boston, Wisdom Publications, 2004, p. 539-540.
20. *Ibid.*, p. 540.
21. Buddhaghosa, *Visuddhimagga. Le Chemin de la pureté*, traduit du magadhi (pâli) par Christian Maës, Paris, Fayard, 2002, p. 511.
22. *Le Discours de l'établissement de l'attention (Satipatthâna sutta)*, traduction française de Christian Maës sous le titre *Le Récit de l'attention vigilante* <http://majjhima.perso.neuf.fr>. Pour une présentation détaillée du *Discours* et des quatre vigilances, cf. Nyanaponika thera, *Le Cœur de la méditation bouddhiste. L'art de cultiver l'harmonie et l'équilibre de l'esprit*, traduit de l'anglais par Mireille Benoit, Paris, Maisonneuve, 1970.
23. *Le Discours de l'établissement de l'attention, op. cit.*
24. *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and its Verse Summary*, traduit par Edward Conze, Bolinas, Four Seasons Foundation, 1973 ; *The Large Sûtra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamâyâlankâra*, traduit par Edward Conze, Berkeley, University of California Press, 1975 ; *Soûtra de la liberté inconcevable, op. cit.* ; *Le Sûtra du Lotus*, traduit du chinois par Jean-Noël Robert, Paris, Fayard, 1997.
25. *Soûtra de la liberté inconcevable, op. cit.*, p. 42.
26. Sur la pratique de la méditation dans les premières communautés zen chinoises, on pourra lire l'article de Robert Sharf, « Mindfulness and Mindlessness in Early Chan », *Philosophy East & West*, 64, n° 4, 2014, p. 933-996, <http://buddhiststudies.berkeley.edu/people/faculty/sharf/2.html>.
27. Pour une présentation des enseignements de Hongzhi Zhengjue, l'ouvrage de Morten Schlütter est incontournable, *How Zen Became Zen: The Dispute over Enlightenment and the Formation of Chan Buddhism in Song-Dynasty China*, Honolulu, University of Hawai'i Press, 2008.
28. *Cultivating the Empty Field : The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi*, traduction anglaise de Taigen Dan Leighton et de Yi Wu, Boston, Tuttle Publishing, 2000, p. 33-34 (traduction modifiée d'après le texte original chinois).
29. Les textes de Dôgen ont été traduits et commentés par Carl Bielefeldt dans son ouvrage *Dogen's Manuals of Zen Meditation*, Berkeley, University of California Press, 1990. Thomas Cleary a donné une traduction anglaise du *Recueil des précautions à observer dans la méditation assise* dans une anthologie publiée sous le titre *Timeless Spring : A Soto Zen Anthology*, New York, Weatherhill, 1980. Okumura Shoaku a pour sa part traduit en anglais *Le Samâdhi expérimenté par soi-même* dans un petit ouvrage intitulé *Dôgen Zen*, Kyôto Sôtô Zen Center, 1988. Les autres livrets de méditation de l'époque d'Edo n'ont pas encore été traduits dans une langue européenne. Les plus importants d'entre eux ont été publiés par Nagahisa Shun'yû dans les deux

tomes de sa *Collection complète des sermons de l'école sôtô (Zenmon sôtô hôgo zenshû)* éditée en 1935 et rééditée plusieurs fois par l'école sôtô.

30. Dôgen, *Règles pour la pratique de la voie (Bendôhō)*, *Dôgen's Pure Standards for the Zen Community: A Translation of Eihei Shingji*, traduction anglaise de Taigen Daniel Leighton et Shohaku Okumura, Albany (États-Unis), SUNY Press, 1996, p. 72.

31. Keizan, *Explications sur la méditation assise des trois facultés (Sankon zazensetsu)*, traduction française *Les Fleurs du vide, op. cit.*, p. 205-209.

32. *Passé sans porte (Wumen guan)*, *op. cit.*, p. 57 (traduction modifiée d'après le texte original chinois). Sur la signification des *kôans* dans la tradition zen, cf. Toshihiko Izutsu, *Le Kôan zen. Essai sur le bouddhisme zen*, traduit de l'anglais par Guy Régner, Paris, Fayard, 1978.

33. *L'Essentiel de la contemplation du décompte du souffle (Susokukan taiyô)*, *Jiun sonja hôgoshû* (« Les sermons de Jiun sonja »), Kyôto, Sammitsudô, rééd. 1982, p. 345.

34. Il est à noter que la pratique de la méditation marchée (en japonais *kinhin*) telle qu'elle est aujourd'hui enseignée dans l'école sôtô est une production typique de cette époque d'Edo où l'on revalorise les pratiques indiennes. Elle combine des instructions parcellaires de Dôgen et celles de Buddhapâli, un moine cachemirien qui voyagea en Chine au VII^e siècle. Cf. David E. Riggs, « Meditation in Motion: Textual Exegesis in the Creation of Ritual », in Steven Heine et Dale S. Wright (sous la direction de), *Zen Ritual: Studies of Zen Buddhist Theory in Practice*, Oxford, Oxford University Press, 2008.

35. D'après le *Recueil de la transmission de la lumière (Denkôroku)* de Keizan. Traduction anglaise de Thomas Cleary, *Transmission of Light: Zen in the Art of Enlightenment*, New York, Weatherhill, 1992, p. 223. Les textes de Dôgen font allusion à cet éveil sans le mentionner explicitement. Les circonstances sont détaillées par ses successeurs, avec différentes variantes. Selon un disciple direct de Dôgen, le maître chinois aurait simplement dit : « La pratique du zen consiste dans l'abandon du corps et de l'esprit. Que faites-vous à simplement dormir (en japonais *shikantazui*) ? » Sur ces différentes versions, cf. Mizuno Yaoko, *Dôgen zenji no ningenzô* (« Portrait du maître zen Dôgen »), Tôkyô, Iwanami shoten, 1995, p. 102-104.

36. Suzuki Shunryû, enseignement oral du 18 mai 1969. Les transcriptions des enseignements oraux de Shunryû sont disponibles sur le site internet développé par le Centre zen de San Francisco à l'adresse <http://suzukiroshi.sfzc.org>.

37. Philip Kapleau, *Les Trois Piliers du zen. Enseignement, pratique, illumination*, Paris, Stock, 1972, p. 69-70.

38. Keizan, *Recueil des précautions à observer dans la méditation assise (Zazen yôjinki)*, traduction française *Les Fleurs du vide, op. cit.*, p. 186.

39. Suzuki Shunryû, enseignement oral du 3 juillet 1969.

40. *Op. cit.*, traduction française *Les Fleurs du vide*, *op. cit.*, p. 182 (traduction modifiée).
41. Keizan, *Recueil de la transmission de la lumière (Denkôroku)*, *Transmission of Light*, *op. cit.*, p. 225-226.
42. Bernard Faure, *L'Imaginaire du zen. L'univers mental d'un moine japonais*, Paris, Les Belles Lettres, 2011.
43. Uchiyama Kôshô, *Zen kara no adobaisu*, Tôkyô, Daihôrinkaku, 1993. Kôshô fut l'un des successeurs du maître zen Sawaki Kôdô.
44. Dôgen, *Règles pour la pratique de la voie (Bendôhō)*, *Dôgen's Pure Standards for the Zen Community*, *op. cit.*, p. 66.
45. Dôgen, *Journal de l'ère Baoqing (Hôkyôki)*, Takashi James Kodera, *Dogen's Formative Years in China: An Historical Study and Annotated Translation of the Hôkyô-ki*, Boulder, Prajña Press, 1980, p. 136.
46. Arthur Braverman, *Living and Dying in Zazen: Five Zen Masters of Modern Japan*, New York, Weatherhill, 2003, p. 31.
47. Ômori Sôgen, *An Introduction to Zen Training*, traduit du japonais par Sanzen Nyumon, Londres, Kegan Paul International, 1996, p. 50.
48. Shunryû Suzuki, *Libre de soi, libre de tout*, traduit par Daniel Roche, Paris, Seuil, 2011, p. 48-49. Enseignement oral du 20 juillet 1969.
49. Nishiari Bokusan, *Fukanzazengi teijiroku* (« Propos sur le *Fukanzazengi* »), Tôkyô, Kômeisha, 1911.
50. Ce poème de Zhangzhuo est commenté par Dôgen dans le chapitre « Les fleurs du vide » (*Kûge*) de son *Shôbôgenzô*, *Master Dogen's Shobogenzo*, vol. 3, traduction de Gudô Nishijima et Chôdô Cross, Londres, Windbell Publications, 1997, p. 9-22.
51. Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, Elmhurst (États-Unis), Dharma Drum Publications, 1982, p. 71.
52. Taikan Jyôji, *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*, *op. cit.*, p. 154-155.
53. David Le Breton, *Anthropologie de la douleur*, Paris, Métailié, 1995.
54. Taikan Jyôji, *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*, *op. cit.*, p. 40.
55. *Ibid.*, p. 162.
56. Robert Buswell, *The Zen Monastic Experience: Buddhist Practice in Contemporary Korea*, Princeton, Princeton University Press, 1992, p. 167-168.
57. *Tricycle*, hiver 1998, <http://www.tricycle.com/onpractice/zens-big-stick-the-kyosaku>.
58. Dôgen, *Recueil des précautions dans la pratique de la voie (Gakudô yôjinshû)*, *Les Fleurs du vide*, *op. cit.*, p. 143.

59. Gudô Nishijima, *To Meet the Real Dragon*, Saitama (Japon), Windbell Publications, 1984, p. 1.
60. Gilles Lipovetsky, *Les Temps hypermodernes*, Paris, Grasset, 2004.
61. Nicole Aubert, *Le Culte de l'urgence. La société malade du temps*, Paris, Flammarion, 2003.
62. Alain Ehrenberg, *La Fatigue d'être soi. Dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 2008.
63. Christophe André, *Méditer, jour après jour*, Paris, L'Iconoclaste, 2011.
64. Scot Bishop et al., « Mindfulness: A Proposed Operational Definition », *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 11, 2004, p. 230-241.
65. Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams, *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, traduction française de Claude Maskens, Bruxelles, De Boeck, 2006.
66. Shunryû Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, traduit par Sylvie Carteron, Paris, Seuil, 1977.
67. Jon Kabat-Zinn, « Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps », *Contemporary Buddhism*, 2011, vol. 12, n° 1, p. 281-306.
68. Jan Chozen Bays, *Manger en pleine conscience. Redécouvrir la sagesse innée du corps*, traduit par Lucie Lapointe, Montréal, Le Jour, 2011.
69. *Ray Dalio on Meditation*, <http://vimeo.com/50999847>.
70. « Don't Believe the Hype » (« Ne croyez pas tout ce qu'on vous dit »), *Tricycle*, octobre 2014. <http://www.tricycle.com/blog/don%E2%80%99t-believe-hype>.
71. David Loy et Ron Purser, « Beyond McMindfulness », *Huffington Post*, 2 juillet 2013, http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html. Le titre de l'article est directement inspiré de « McDonaldization and Beyond », le titre de l'introduction du livre du sociologue américain George Ritzer, *The McDonaldization Thesis: Exploration and Extensions*, Londres, Sage, 1998.
72. David Loy, *Notes pour une révolution bouddhiste*, traduit par Daniel Roche, Bruxelles, Kunchab+, 2010. Cf. Éric Rommeluère, *Le Bouddhisme engagé*, Paris, Seuil, 2013.
73. Michael Chaskalson, *Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité*, traduit par Olivier Colette, Paris, Les Arènes, 2013.
74. John R. Searle, *La Redécouverte de l'esprit*, traduit par Claudine Tiercelin, Paris, Gallimard, 1995.
75. Francisco Varela, Nathalie Depraz et Pierre Vermersch, *On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing*, Amsterdam, John Benjamins Publishing

Corporation, 2003 ; Claire Petitmengin (sous la direction de), *Ten Years of Viewing from Within: The Legacy of Francisco Varela*, Exeter (Grande-Bretagne), Imprint Academic, 2009.

76. Chögyam Trungpa, *Le Mythe de la liberté et la Voie de la méditation*, traduit de l'américain par Vincent Bardet, Paris, Seuil, 1979, p. 16.

Remerciements

On néglige trop souvent le rôle de l'éditeur. Depuis le milieu des années 1970, avec la création de la collection « Points Sagesses » notamment, les Éditions du Seuil se sont imposées comme l'un des acteurs de la diffusion du dharma dans les pays francophones. Elles ont osé et osent toujours la publication non d'ouvrages sur le bouddhisme, mais de livres qui expriment toute la puissance et la beauté du dharma. Quel chercheur de vérité n'a pas dans sa bibliothèque *Pratique de la voie tibétaine* de Chögyam Trungpa ou bien *Esprit zen, Esprit neuf* de Shunryû Suzuki ? Sans cet engagement indéfectible depuis une quarantaine d'années, le paysage du bouddhisme francophone serait sûrement bien différent aujourd'hui.

L'auteur et l'éditeur sont au service d'une même promesse, le livre doit pouvoir changer le destin de ses lecteurs. Malgré le poids grandissant de la culture du profit, les Éditions du Seuil résistent aux facilités mercantiles et gardent cette précieuse ambition au cœur de leurs engagements. Celle-ci réclame un travail souterrain, invisible, parfois ingrat mais toujours exaltant. Au fil des années, Elsa Rosenberger, éditrice aux Éditions du Seuil, m'a longuement soutenu et encouragé, lisant, biffant, corrigeant notes et manuscrits. Qu'elle soit remerciée ainsi que tous ceux que l'on oublie trop

souvent, assistants, préparateurs, correcteurs, graphistes et attachés de presse. Car l'éditeur n'est pas une abstraction, ce sont des hommes, ce sont des femmes qui œuvrent à ce qu'un livre soit autre chose que de simples pages imprimées.

Table
