

Méditation de Thais

Carnet d'une expérience



JEAN MARCEL



Méditation de Thaïs

Carnet d'une pratique

Jean Marcel

Méditation de Thaïs

Carnet d'une pratique



**Presses de
l'Université Laval**

Les Presses de l'Université Laval reçoivent chaque année du Conseil des Arts du Canada et de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec une aide financière pour l'ensemble de leur programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Maquette de couverture : Laurie Patry

Photo de couverture : vitrail de sainte Thaïs, Chartres, œuvre de Paul Challan Belval (2000)

Mise en page : In Situ

Dépôt légal 3^e trimestre 2014

© Presses de l'Université Laval. Tous droits réservés.

ISBN 978-2-7637-2169-9

PDF 9782763721705

Les Presses de l'Université Laval

www.pulaval.com

Toute reproduction ou diffusion en tout ou en partie de ce livre par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite des Presses de l'Université Laval.

À Pierre Swennen,
pour l'amitié
et la pratique

Table des matières

Petit prologue	1
1. La vie élémentaire	5
2. Le présent absolu.....	15
3. L'univers muet.....	35
4. L'autre de l'autre.....	47
5. Ainsi est-il!	55
Et trois ajouts.....	61

Petit prologue

Thaïs vécut à Alexandrie au début du IV^e de notre ère. Elle y était courtisane, c'est-à-dire catin de haut luxe, sans doute au prétoire servant de cour au préfet romain qui pour lors assurait la gouvernance de l'Égypte. Dans tout l'Empire, bientôt, Thaïs devint célèbre pour sa prodigieuse beauté – comme doivent l'être nécessairement les belles de cet âpre et rigoureux métier. C'était aussi l'époque de la dernière des persécutions de Dioclétien contre les chrétiens (303) dont la doctrine s'était implantée en Égypte depuis le temps des Apôtres (Pierre fut évêque d'Alexandrie après l'avoir été à Antioche et avant de le devenir à Rome). Dix ans plus tard, sous Constantin, le christianisme allait devenir religion, non pas d'État comme on le croit un peu trop généralement, mais désormais autorisée et protégée par l'État (313). Toujours est-il que ces persécutions avaient donné lieu à un phénomène qui marquera pour toujours l'histoire du christianisme: pour échapper aux rafles, certains chrétiens s'étaient réfugiés aux abords du désert. Ce fut là l'origine des fameux solitaires, qui allaient devenir les moines, anachorètes ou cénobites. Parmi eux, un certain Paphnuce

dont nous connaissons l'histoire (ou la légende) par ces *Vies des Pères du désert* qui nous racontent les destinées spirituelles de ces premiers ermites. Cette histoire fut transmise en Occident par les illustres *Légendes dorées* de Jacques de Voragine au XIII^e siècle. On y apprend notamment que Paphnuce aurait connu Thaïs, dont il aurait même été jadis amoureux ; son zèle de chrétien alla jusqu'à désirer la convertir à sa foi. Thaïs, touchée par la grâce de ses paroles, en fut illuminée sur-le-champ, abandonna riches toilettes et bijoux somptueux, se réfugia dans l'aridité des sables où elle vécut de pénitence et de contemplation. Elle n'aura guère eu le temps de connaître cette autre femme réputée d'Alexandrie, presque sa contemporaine et tout à fait son envers, la mathématicienne, philosophe et belle Hypatie (360 ? - 415).

Au XIX^e siècle, Anatole France, envoûté par le sujet de la conversion de Thaïs malgré son mépris affiché du christianisme, en fit un assez joli roman à sa façon (1890), que presque aussitôt Jules Massenet mit en opéra (1894). Au deuxième acte de cette œuvre se trouve le célèbre *intermezzo* connu sous le nom de *Méditation de Thaïs*¹. – une blquette, certes, mais qui connut une grande carrière – mélodie tout en vrilles et volutes comme dans l'ascension des alouettes, mimant l'esprit qui, dans l'acte de méditer, va ainsi très haut joindre comme une cible son objet sacré. D'où le titre de ce petit livre consacré à l'expérience de la méditation. Et pour deux autres raisons. On aura peut-être

1. Entendre l'interprétation magistrale de Nigel KENNEDY [En ligne] [<http://youtu.be/3zmgfBKuIrk>].

Petit prologue

remarqué que le nom de *Thaïs* est phonétiquement fort ambivalent. Prononcé sans la diérèse, quoique transcrit avec le même tréma, il désigne aussi le nom du peuple au sein duquel j'ai choisi de vivre et, s'il se peut, de mourir; c'est en Thaïlande de même que j'ai appris l'incomparable conduite de la *vérité intérieure* plus de deux fois millénaire, dite méditation *vipassana*. Enfin, pour revenir à Massenet, c'est la pièce musicale choisie depuis longtemps pour qu'on la fasse entendre lors de mes funérailles.

Soyons bref pour finir : ce que nous connaissons en Occident sous le mot de *méditation* ne recouvre pas tout à fait, loin de là, la signification orientale. Pour la méditation chrétienne la concentration se fait sur un sujet capital de la doctrine ou des textes saints ; il s'agit de laisser vagabonder sa pensée se développant au gré de la raison ou d'associations d'images ou d'idées sur ce sujet. En Orient, la concentration est l'objet et le but même de cette pratique de façon que l'esprit, entièrement absorbé par lui-même, retient en quelque sorte la pensée de « penser ». Nous avons affaire là à deux « techniques » suffisamment différentes et divergentes pour ne pas les confondre. L'une conduit à la contemplation, telle qu'on l'apprend dans le traité des *Sept demeures de l'âme* de Thérèse d'Ávila ; l'autre mène à la purification de l'esprit, qui dès lors se libère de toute atteinte de la souffrance universelle – ce qui est le terme même de cette pratique conçue par le Bouddha dans un grand prêche connu sous l'appellation de *Mahasatipattana Sutta*.

Il ne faut donc pas chercher ni même observer ici un traité de méditation ; il s'agit tout au plus d'un simple carnet de route de ce que m'aura inspiré en réflexions l'expérience assidue de cet exercice. Je n'entends pas décrire non plus un processus, un procédé, mais noter surtout les résultats. Je ne reproche à ce memento que d'être encore parfois trop affecté de littérature. Mais on me pardonnera bien de ne point connaître d'autre langage que celui de mon vieux métier.

La vie élémentaire

Je garde encore jusqu'à ce jour un vif souvenir, presque en mon adolescence, en tout cas très antérieur à ma découverte de l'Asie, d'un documentaire sur de jeunes bonzes nippons. Ce qui m'avait alors frappé ce fut moins leurs interminables séances de méditation (qu'ils pratiquaient face à un mur nu et blanc) que leur étrange mode de vie. Celle-ci était simplifiée à l'extrême, comme l'art de faire des bouquets de fleurs (*ikebana*) chez ce peuple tout naturellement minimaliste en toutes choses. Je me souviens surtout de la sobriété de leurs ablutions matinales : avec leurs mains, ils cueillaient l'eau à même un ruisselet, secouant leurs doigts pour en garder tout juste ce qu'il fallait pour s'en frotter les yeux et le minois. Nul gaspillage, comme en font nos robinets et autres galanteries du genre. J'en étais resté impressionné et crois même avoir fait de même quelque temps – le temps de me remettre par facilité à nos gâchis. Ces moineillons respectaient en tout la présence autour d'eux des éléments primordiaux. Et leur hommage consistait à peser le moins possible sur eux : eau, terre, feu et air – le tout de ce qu'est composée toute réalité de la matière, et l'univers

même. *Terre*, ou tout ce qui est solide, *eau* ou tout ce qui est liquide, *feu*, ou tout ce qui est calorifique et énergétique, *air* enfin, ou tout ce qui est à l'état fluide et vaporeux. Il n'y a rien d'autre. Tout l'univers est fait des combinaisons infinies de ces quatre composants de la matière. Chacun correspond à un état des vibrations fondamentales dont est fait tout ce qui existe, des plus infimes particules (quarks et leptons) aux plus gigantesques galaxies (supernovas). Ils se retrouvent en nous : à l'état solide (os, ongles, système capillaire), à l'état liquide (sang, salive, humeurs diverses), calorifique (chaleur du corps due au travail des organes), gazeux (souffle, vents divers). Ainsi donc tout l'univers est en nous, et nous participons à son expansion ; il n'y a pas de quoi plastronner ni sauter de joie : cela est, simplement, humblement.

Le respect de ces petits bonzes pour les éléments de la nature leur venait sans doute de ce qu'ils avaient appris à travers leur doctrine que les êtres vivants ne sont pas composés différemment du reste de l'univers, qu'ainsi tout l'univers est présent en eux et qu'ils sont partie de la totalité du phénomène cosmique – sur lequel par ailleurs ils ne se posent de questions ni sur l'origine ni sur la destination – puisque aussi bien on n'en peut rien dire. Cela est. Irréductiblement. Écologie mystique, peut-être, mais plus efficace que nos campagnes de lutte contre la pollution ou contre la dégradation de l'environnement. Il faut une idée un peu haute pour mériter une certaine déférence. Notre amalgame, que dis-je ? notre adéquation à l'univers est cette idée-là. Mais Pascal pensait déjà lui aussi que *l'avantage que l'univers a sur l'homme, l'univers*

n'en sait rien. Ce qui veut dire en clair que c'est la conscience humaine, qui sait, qui crée résolument, opiniâtrement, l'existence de cet univers. C'est par cette conscience vive que l'homme se donne une éthique accordée à ce qu'il pense de cet univers-là, qui est aussi lui-même.

Chacun organise sa vie élémentaire selon son climat, ses dispositions et ses besoins, non pour raison d'économie mais pour que le rayonnement des éléments dans l'infini de l'espace ne puisse en aucune façon être entravé – puisque c'est son sort que de se déployer – et de parvenir à son but, s'il en a un.

Qu'est-ce donc à dire ? Qu'il n'y a pas de profit à tirer de la méditation si on ne se livre d'abord tout entier à cette vie élémentaire. Tout entier, c'est-à-dire jusqu'à l'absurde s'il le faut. En retour, la méditation nous apprendra progressivement d'elle-même le bon usage à tirer de cette formule de vie. Avons-nous seulement conscience du volume de rebuts et de détritrus divers que nous accumulons et jetons en un jour ? Je sais que nous n'y pouvons pas grand-chose, les temps nous poursuivent, mais nous pouvons tout de même en avoir conscience – ce qui est déjà le début de quelque chose. Et je ne parle pas du recyclage, qui est un pis-aller et repose sur des calculs profitables, – je parle du recyclage voulu par simple hommage à la matière – qui suppose la conscience. Et sans aller jusqu'à imiter Gandhi qui tissait ses propres vêtements, il sied que l'on soit le plus sobre possible, et que l'on ne cède surtout pas aux modes qui passent, passent vite et se révèlent fort coûteuses. Tendre au

dépouillement le plus sain et le mieux adapté selon son état et au gré des circonstances. Surtout n'en pas faire un système ou une ascèse. De la conscience en tout. Cette conscience dont Poincaré disait qu'elle n'est peut-être qu'un éclair dans la nuit du cosmos – mais que cet éclair est tout – le tout de notre aventure humaine. De notre humaine condition, comme disait Montaigne.

Cela commence par le culte de tout ce qui vit. Les moines du Theravada (la plus ancienne obédience des écoles bouddhistes et en même temps la plus ancienne institution humaine connue à se perpétuer jusqu'à nos jours) ne sont autorisés à posséder que huit objets parmi lesquels un filtre pour l'eau, de sorte qu'ils ne puissent y absorber d'animalcules. Nous n'irons pas jusque là, mais cela donne une direction et une intention. Ne pas attenter à la vie des autres vivants, c'est là le premier principe de toutes les confessions – cela peut aller jusqu'au végétarisme par respect de la vie animale – mais pas nécessairement. De façon positive, cela peut donner lieu à l'entretien des bêtes et à la culture des plantes. Privilégier les actes et gestes qui ne mènent à rien d'autres qu'à eux-mêmes, comme de plier un sac de poubelle avant de le jeter à la poubelle, arroser une plante morte, etc. Un ermite des *Vies de Pères du désert* (auteur anonyme) arrosa quotidiennement pendant quarante ans un arbuste mort ; la légende dit qu'à sa mort, l'arbuste enfin fleurit.

La déférence pour la vie s'accompagne évidemment d'abord de celle envers la personne humaine vivante. Non parce qu'elle a des droits que lui

confèrent nos institutions bien temporaires (il suffit d'un état d'urgence ou de guerre pour supprimer tous ces articles de loi), mais parce qu'elle est une étincelle du tout et qu'en brimer la trajectoire de quelque façon, c'est attenter à tout l'univers et le priver d'un feu, si minime soit-il, qui a sa part dans la composition de l'univers intégral. On donne souvent cet exemple : des parents syphilitiques et alcooliques vont donner naissance à un enfant – faut-il lui éviter les déboires d'une vie abjecte et possiblement débile en le supprimant ? Ce fut le cas de Beethoven. Que serait la vie sans sa musique ? Que serait la musique tout court sans lui ? Non seulement donc vénération de la vie de chacun (peu de gens ont l'occasion de tuer une autre personne), mais aussi de ses biens quels qu'ils soient, de son être enrobé tout entier dans ce que l'on en pense, sa réputation pour tout dire. La conscience nous a doués de langage (affirmer l'inverse serait tout aussi vrai dans l'état de nos incertitudes : le langage nous a tout aussi bien doués de cette conscience qui se confond avec lui) ; c'est par lui que nous sommes appelés à évaluer, à juger, voire à condamner. S'abstenir est, en toute tentation ou occasion de médire ou de calomnier, la voie la plus sage sinon la plus bénéfique pour soi-même. Le langage injuste nous colle à la peau, nous brûle et nous consume dans notre propre cangue. Il ne faut pas longtemps pour apprendre que ce type de discours langagier est intolérable en regard des multiples bienfaits et satisfactions attendus de la vie élémentaire par abstention de médisance. La méditation nous apprendra plus tard que cette abstention doit se porter non seulement par l'usage

du langage mais par l'absence même de toute pensée qui serait une sorte de jugement préjudiciable à autrui. On avait déjà : *ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais que l'on te fasse à toi-même* – qui est de toutes les éthiques et déontologies du monde ; on aura désormais le précepte qui enjoint de ne pas juger parce que la vie de l'autre est à la fois trop précieuse et surtout complexe pour qu'elle puisse se réduire à ce que l'on en pense – même devant l'évidence de certaines réalités. C'est au fond une sorte d'humilité qui retiendrait chacun d'investiguer et d'évaluer sans cesse la vie des autres, ou leur conception de la vérité. L'univers, lui, est muet – ce qui le rend du moins incapable de mentir ou de semoncer. Il est ce qu'il est parce qu'il est ce qui est.

Quant aux consignes relatives à la sexualité, elles sont toutes liées à la déférence que l'on doit avoir pour l'autre : aucun acte répréhensible, cruel, désobligeant ou non consenti. Tous les cultes ont légiféré en cette matière puisque celle-ci leur est toujours apparue comme une force mystérieuse qui leur échappait, tantôt pour protéger les liens sociaux ou familiaux, tantôt pour tenir le plaisir lui-même en laisse par suspicion des désordres qu'il peut engendrer. Si cela est désiré, certaines « déviations » trouveront leur dissolution dans la pratique de la méditation – tout comme celle-ci s'est montrée de bonne efficacité dans les cas d'alcoolisme ou d'assuétude aux stupéfiants. À ce propos, la méditation étant une activité qui a la lucidité pour instrument et pour objet, il est évidemment contre-indiqué d'altérer de quelque façon la

conscience par l'absorption d'alcool ou de drogues – cela va quasiment de soi.

La subsistance sera raisonnable en sobriété, en tout cas jamais conçue en termes de privation, d'abstinence ou d'ascétisme, mais, plus positivement, conforme à la loi de nature. Par l'alimentation chacun absorbe et digère l'univers dont il est. C'est un cycle dont on doit à tout moment prendre conscience. Les moines du Theravada ne mangent que deux fois le matin (un unique repas s'ils sont ermites « de la forêt »); de midi au lendemain matin, ils ne consomment rien si ce n'est des rafraîchissements; l'expérience enseigne que le sommeil en est d'autant allégé, et la méditation, de ce fait, plus féconde. Le jeûne complet, plutôt sporadique, doit être considéré comme une conséquence non comme une source de l'activité intérieure. Se le représenter comme lorsqu'une tâche (ou un sentiment) retient quelqu'un dans une telle absorption qu'il en oublie de manger... Il ne doit être que le résultat de certaines occurrences particulièrement intenses.

Tout ce qui n'est pas donné est perdu, répétait Gandhi. Donner de tout, de soi d'abord, de ses biens, de son temps. Donner non pas parce que quelqu'un a besoin, mais parce que le don est le premier geste du dépouillement, du délestage. Donner pour s'alléger. N'en surtout pas attendre de gratitude, car ce serait encore donner avec intention; or, le don véritable est sans attente. Sans désir de réciprocité. Sans limite. Donner sans compter. Sans raison. Par la donation, on désamorce la mécanique délétère de la possession. Donner sans égard pour ce qu'on en fera; certains hésitent à

donner à ceux qui pourraient en faire un usage intempestif, comme d'aller boire... Raison de plus pour donner : on donne pour donner, non pour en recevoir une satisfaction. Cela peut aller jusqu'aux actions de François d'Assise ou du prince Vessandorn (pénultième incarnation du Bouddha), qui donna jusqu'à sa femme et ses enfants (On ne les prit pas, rassurez-vous !). Donner donc jusqu'à l'absurde pour se détacher de soi. Du moins, s'y disposer. De toute façon, on ne donne jamais que ce qui nous a toujours été donné. La vie élémentaire progresse et s'accomplit avec le don.

Le silence. Le *Noble Silence*, comme on peut lire sur des affichettes de certains centres de méditation. Silence d'ambiance comme silence intérieur. Faire taire en soi les bruits du monde. La condition capitale et radicale de toute détermination d'expérimenter le monde de l'esprit est la cessation de tout contact avec l'environnement médiatique. C'est une exigence pour notre temps, les temps passés n'ayant pas eu, du moins, à s'en garder. Cette abstention est l'équivalent en nos temps du *contemptus mundi* (mépris du monde) des temps anciens. Les bruits du monde nous donnent l'illusion de vivre dans le présent, de vivre le présent, alors que nous ne sommes, par eux, qu'immergés dans l'actualité la plus fugitive. Le silence réside dans un certain rapport que l'on entretient avec le monde. On peut être solitaire au milieu d'une foule. Il importe de s'y entraîner. Le silence est la parole la plus juste qui soit. La parole du juste.

Par là, la méditation n'est rien moins qu'une aventure *intellectuelle* et ne demande rien à ce que

nous appelons le *savoir*– elle est acquisition et intégration par une pratique assidue d’une certaine *connaissance éprouvée*, perpétuellement en voie de devenir *sagesse*... Sans avoir à régresser jusqu’aux cavernes, il doit bien exister, pour y parvenir, un moyen simple d’établir d’abord une vie rudimentaire.

Voilà bien les conditions préliminaires par lesquelles on peut désormais penser accéder à la *concentration* devant nous mener à la paix de l’esprit. Je dois confesser que si j’étais tout à fait conséquent, je n’écrirais pas ces pages. Mais la compassion que je dois à mes lecteurs, à la lumière de ma propre expérience, oblige...

2

Le présent absolu

Arrêtons-nous à observer l'enchevêtrement des lignes de notre « pensée ». Nous constatons d'office que celle-ci est constamment agitée de sursauts et de tressauts, perpétuellement sollicitée soit vers le rappel de choses passées, soit tendue vers des attentes de l'avenir. Sauf si nous sommes absorbés par l'actualisation d'une tâche qui nous retient tout entier – et même là, nous surprendrons notre esprit à sautiller, sans crier gare, d'une vision du temps révolu à une vision de ce qui n'est pas encore advenu mais que nécessairement nous attendons ou craignons d'attendre.

Dans le premier cas, notre esprit y trouve des trésors de réminiscences (proches ou lointaines) qui nous causent soit des sensations agréables, comme de beaux souvenirs (d'une fête, d'un événement remarquable), soit des sensations douloureuses si ces choses nous ont été contraires (la disparition d'un être cher, par exemple). Même dans le cas de choses agréables, nous voilà saisis par la nostalgie de ce qu'elles ne sont plus ; les choses douloureuses, elles, nous torturent encore par la

peine, le remords, la honte ou la culpabilité ; dans l'un et l'autre cas, nous sommes attristés d'un chagrin lamentable, le plus souvent indiscernable.

Quand d'aventure notre esprit vagabonde du côté de l'avenir (proche ou lointain), nous nous retrouvons devant le même dilemme : sensations attrayantes si ce sont des choses désirées (une rencontre, un espoir), fâcheuses si elles sont redoutées (un accident, une perte, une lettre que nous tardons à écrire). C'est là, dans les deux cas, l'état le plus constant de nos vies. Nous passons notre temps, par l'agitation secrète de notre esprit, entre la mélancolie et la crainte, entre les soupirs et les détresses. C'est là notre lot de souffrance perpétuelle et universelle.

Quoi qu'il en soit, l'esprit pensant est toujours requis ou assailli par derrière ou par devant, de sorte qu'il n'a guère l'heur d'être attentif au présent – ce qui pour l'instant n'est pas encore considéré comme une tare : nous verrons plus loin ce qu'il en advient. Penser à quelque chose nous met donc toujours en situation, par l'esprit-pensée-mémoire, de nous complaire ou de nous repentir, de craindre ou d'espérer – nous voici toujours ou déjà dans le monde de l'insatisfaction totale.

On arrive donc à la méditation l'esprit chargé, encombré de mémoire où l'on ne trouve que déploration ou complaisance ; encombré de projets qui font craindre ou frétiller. La première « épreuve » qui nous attend sera de mettre l'esprit au neutre, dans ce présent absolu marqué par l'aiguille de l'esprit. Comment y parvenir ? La première vertu exigée par la pratique est sans aucun doute *la détermination* ;

sans elle on ne peut rien. Non pas la volonté, qui est une vertu héroïque typiquement occidentale et particulièrement cultivée dans la vie chrétienne, mais la résolution patiente sans cesse reprise. Car il s'agit bien là d'une épreuve. Se dire qu'on ne réussit rien du premier coup, qu'il y faut du temps, peut-être même beaucoup de temps. Il convient de ne pas perdre courage au premier obstacle, ni au deuxième, ni au centième. C'est ce que j'appelle la détermination. Il importe d'être déterminé.

Le temps est notre seul ennemi et notre seul recours. Les diverses sagesse et philosophies qui ont interrogé la *temporalité* en sont toutes venues à la même conclusion : nous savons ce qu'est hier, nous savons ce qu'est demain, mais n'avons aucun moyen de savoir ce qu'est aujourd'hui. Encore moins, dans aujourd'hui, ce qu'est l'instant, qui toujours fuit ou n'est pas encore. Le présent est par définition ce qui est indéfinissable, insaisissable. La plus petite parcelle de temps se décompose en passé et en avenir, ne laissant dans l'immédiat que ce qui est indiscernable. Nous sommes pris entre la flèche d'Addington (le temps ne va que dans une direction, sans réversibilité possible) et la flèche de Zénon (l'espace-temps sectionné nous renvoie sans cesse à un tronçon de plus en plus infime jusqu'à s'évanouir dans l'impensable). Comment arrêter le temps ? Ou plutôt : comment discerner ce qui est présent et ce qui ne l'est plus ou pas encore puisque l'entropie est l'état généralisé du temps ? Le temps est notre ennemi non parce qu'il passe et que nous passons avec lui, mais parce qu'il nous obstrue la vue de la première des vérités les plus fondamentales : le présent, le seul temps qui ne trompe pas.

Non l'actuel, mais *le présent*. Lorsque nous y parvenons enfin, nous apprenons la vérité corollaire : que le passé et l'avenir ne sont que des créations mentales de notre esprit. Seul le *présent absolu* existe. Pour investir et capter le temps, je ne dispose que d'un moyen : l'espace, mon espace, l'espace du volume que j'occupe dans l'univers, mon corps. Non pas « mon corps », avec son histoire propre, sa conformité particulière, ses infirmités, ses humeurs, mais le « corps » comme phénomène partagé avec tous mes semblables. Lui seul est en mesure, à travers la méditation, d'immobiliser en quelque sorte le temps et de m'informer correctement sur l'état des choses. Je passe sur les postures et gestuelles pour lesquelles chacun trouvera bien les siennes (assis, en lotus ou couché). Chose certaine, comme le disait Thomas d'Aquin pour la pratique de la vertu : il y faut un minimum de confort. Peu importe la manière. Le reste relève de la vie élémentaire décrite dans la section précédente. Une seule exigence : la colonne vertébrale bien droite – pour permettre à toutes les énergies du corps de circuler avantageusement vers le cerveau, et du cerveau vers toutes les parties du corps, de la fontanelle au talon. Et si cela est possible, une immobilité vigilante et totale (appelée *adinthani* dans les sermons où le Bouddha évoque la méditation) – ne pas bouger d'un cil. C'est ce qu'il m'arrive par bonne occurrence de réussir le plus aisément ; si bien qu'un jour, un ami ayant dormi dans la chambre d'amis, s'étant levé pour quelque besoin, me « surprit » (sans me déranger) dans ma méditation de l'aube : il m'avoua plus tard avoir été impressionné par cette « rigidité » absolue qui me faisait ressem-

bler à une statue de marbre. Mais cette station n'est nullement indispensable : il suffit de bouger le moins possible.

Simone Weil a écrit pour notre époque l'équivalent de ce qu'aura été en son temps le fameux *Contrat social* de Jean-Jacques Rousseau, texte fondateur des « Droits de l'Homme ». Elle écrit, dès les premières lignes de *L'Enracinement*, une phrase choc qui répond à celle de Jean-Jacques Rousseau¹ : *L'homme n'a pas de droits, il n'a que des besoins*. Ce qui est une « révolution » considérable de la pensée sur l'homme. Ces besoins sont moins nombreux que ne le sont devenus les droits. Et quel est le premier de ces besoins ? Je vous le donne en mille : respirer. Respirer, quelle prodigieuse aventure ! Aventure qui se confond avec la vitalité. Qui ne respire plus n'est plus. La respiration, c'est la vie même. La respiration, c'est *l'être* du vivant, la première de nos fonctions végétatives, primordiale entre toutes. Qui veut arracher à la vie son secret commence d'abord par interroger la respiration. Appelons-la d'un plus beau mot : *le souffle*. Le souffle est le cordon ombilical qui nous rattache à l'univers. Par le souffle, l'univers nous enfante. Ce souffle qui n'est rien, ce souffle qui est tout. JE SUIS CE SOUFFLE, NE SUIS MÊME QUE CE SOUFFLE. Les Grecs avaient un même mot pour désigner le souffle et l'âme : *psukhè* (la psyché, qui donne toutes nos psychologies). Et puis, le souffle-respiration-expiration est de façon constante à notre disposition, partout et toujours, autant que

1. « L'homme est né libre, et partout il est dans les fers... » L'article 1 de la *Déclaration des droits de l'homme et du citoyen* (1789) dit expressément : « Tous les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits. »

nous vivons... C'est l'instrument le plus pratique à notre portée².

Avant de parvenir à ce travail sur le souffle, j'entame d'abord la séance par un petit exercice préalable, qui fait partie intégrante de la méditation: détente, véritable affaissement, de tous les muscles du corps par le seul regard, qui ne peut être qu'intérieur (environ une minute): il n'est pas question de « visualisation » ou d'images, mais d'une sorte de curseur qui indique au regard aveugle où se poser. Puis, ce regard se fixe au niveau de la fontanelle pour descendre balayer lentement les muscles du front, que je sens se décontracter millimètre par millimètre, ensuite les paupières et contours des yeux de même, puis la mâchoire jusqu'au menton; le regard remonte aux muscles de la nuque pour descendre à ceux du cou, jusqu'aux épaules; relâchement, toujours suivi du regard intérieur, des omoplates, du dos jusqu'aux reins; puis les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds; je remonte vers les bras: biceps, avant-bras, poignets, mains et doigts.

Ce que m'enseigne ce petit exercice, c'est non seulement à quel point le corps, dans sa musculature, obéit au regard, qui n'est rien d'autre que l'esprit lui-même, mais comment celui-ci peut et doit se concentrer sans contrainte pour obtenir le résultat voulu. J'aurai tout à l'heure besoin de son intensité pour entrer dans la médiation proprement dite. Pour l'instant tout le corps est « dénoué », délassé, sans être pourtant relâché dans sa position

2. Sans avoir à y penser, ni même à intervenir, nous produisons en moyenne plus de 23 000 cycles de respiration-expiration par jour.

ferme. L'esprit est dès lors aiguisé et « sensible » à tout ce qui se passe dans le corps. Alors, alors seulement, l'esprit peut tout à son aise entrer en « dialogue » avec le souffle.

Il m'importe de savoir auparavant (et ce savoir est antérieur à la méditation) que l'esprit, comme une pierre précieuse bien taillée, est composé de quatre faces : l'une tournée vers le passé (la mémoire), l'autre tournée vers l'avenir (l'imagination), la troisième est l'intellect, qui suscite des rapports et des raccords entre tout ce qu'il perçoit, la quatrième enfin est celle qui m'occupera tout entier : la conscience, dont le champ est essentiellement le *présent*. C'est du miroitement infini de ces quatre faces que l'esprit tire, certes, sa dignité et sa suprématie dans l'homme. Mais la face par excellence dont la méditation se parera est celle, lumineuse, de la « conscience ». La méditation en fera par excellence son outil d'investigation.

Selon le premier principe de la doctrine piétiste des *quakers* qui veut que Dieu ne parle qu'à l'âme qui se tait, de même l'univers ne se révèle qu'à celui qui sait faire silence hors de lui et en lui, et fait surtout silence de lui-même.

L'esprit-conscience, par la même voie qui lui a permis de détendre tous les muscles, va maintenant poursuivre le souffle vital. Et quand je dis « poursuivre », c'est qu'il va se mettre à l'affût dans un grand retranchement (l'attention constante et soutenue) pour observer le souffle, l'observer dans son va-et-vient, dans le mouvement de l'inspiration et de l'expiration. Et ne faire que ça, pas plus, avec une acuité croissante. Mais il serait pervers

d'observer le souffle pour la seule curiosité de l'observer; le but de cette opération est surtout de soutenir l'esprit dans une attention exacte, intense et continue, de façon à en faire un « scalpel » bien effilé dont la méditation aura ensuite besoin pour « opérer » chirurgicalement la réalité et lui faire livrer son secret, sa vérité fondamentale. Il ne s'agit pas de « contrôler », mais d'*observer* (de contempler) le souffle, en rejetant aussitôt toute autre « pensée étrangère » qui surviendrait et ne manquera certainement pas de survenir. Thérèse d'Ávila comparait cette tentative désespérante de concentration à une chair assaillie de *cabri*, petites puces que l'on chasse mais qui reviennent sans cesse. Ce n'est donc pas une manœuvre facile. C'est même un exploit quand on y parvient. La première fois que je fus dans un centre de méditation, à raison de dix heures de pratique par jour, et pendant dix jours, ce ne fut tout de même qu'au septième d'entre eux que je suis à peu près parvenu à fixer mon esprit « attentif et exclusif » sur la respiration pendant plus de quelques minutes. Il convient, dans ce dur assaut, de ne pas se crispier et de ne pas « vouloir » à tout prix... Il est même recommandé, quand les « puces » nous assaillent, de les regarder simplement plutôt que de s'éparpiller dans l'effort de les chasser. Laisser, sans contention, sans crispation, le temps venir, se déposer et se transformer en présent par l'intime conciliabule du souffle et de l'esprit. Mais alors, au terme de cette minuscule opération, quand elle est réussie, quelle révélation! Je commençai un tantinet à éprouver ce qu'est le *présent absolu*. Je commençais seulement... Alors j'ai senti couler en moi la source même du temps, dont le physicien

Schroeder disait qu'il n'avait pas de fin. Il s'agit de syntoniser le présent comme on fait d'une station émettrice avec le curseur d'un poste de radio, de façon qu'il n'y ait ni parasites ni fritures. Le présent juste, juste le présent, le juste présent. Un grand maître thaï de la méditation avait l'habitude d'affirmer à ses disciples : *Le nirvana vous pend au bout du nez...*

On estime qu'environ une quarantaine de pratiques diverses sont issues des grands discours du Bouddha sur la méditation : la plupart ne varient parfois que sur un détail ou l'autre : elles peuvent toutes être regroupées sous deux appellations reconnues : *anapanasati* (concentration marquée sur la respiration) et *vipassana* (faisant une part plus large à l'observation systématique du corps). Mais un autre grand maître thaï de la pratique de la méditation, Ajarn Chah, enseignait à ses disciples qu'au total « si l'esprit est libre (libéré) il ne fait pas la différence ».

Il existe plusieurs « techniques » de captation du souffle par l'esprit-conscience. Il suffit, pour chacun, de savoir s'adapter à celle qui convient, l'unique condition étant d'*observer*, jamais de *contrôler* le débit de l'inspiration-expiration. On peut suivre comme un fil ou un tuyau l'air qui entre et qui sort par le nez, en fixant du regard intérieur le bord des narines ; on peut faire entrer l'air par une narine et le faire sortir par l'autre ; on peut aussi, en retroussant légèrement la lèvre supérieure, flairer l'air froid qui s'introduit par les narines et qui s'expulse en « chauffant » ladite lèvre. On peut encore, dans les premiers essais, verbaliser

mentalement; *j'inspire, j'expire*. Il n'y a pas de « méthode » idéale, chacun se la crée avec et selon la pratique assidue. Il ne faut donc nullement entendre le terme « techniques » dans son sens trivial; les « techniques » de méditation ne sont ni des expédients ni des accessoires: elles forment la substance même de la concentration (méditation), elles en sont la « forme ».

Lorsque l'expérience finit par réussir, le voici donc enfin ce temps irréfragable, défiant la précision des horloges atomiques, qui n'est engendré par aucun avant (fantôme issu de l'esprit-mémoire) ni occupé à pressentir aucun après (tout aussi insensé, créé par l'esprit-imagination) – hésitant seulement entre l'appellation d'*éternité* et celle de *nirvana*, sagesse suprême qui éprouve et *sait* que ce temps est éternel et se confond avec l'univers dans son présent absolu, immobile et changeant toujours. Seul l'esprit stabilisé dans sa concentration maximale conduit à la compréhension profonde de cette unique Vérité. Rien à voir avec la rêvasserie à laquelle on peut s'adonner sous le nom de « méditation » en faisant la vaisselle ou en passant l'aspirateur. La voie exigeante commande la cessation de toute activité, de toute action. Du moins pour l'instant. La méditation permanente viendra plus tard, beaucoup plus tard.

Le présent absolu, cette brèche dans le temps où l'esprit apprend à connaître ce qu'il est et ce qui est! Il ne s'agit nullement alors de « penser » le présent, mais de le *réaliser* dans l'esprit. Savoir que l'on « éprouve » constitue déjà le tout de la conscience. Par elle l'esprit se réfléchit en lui-même, comme en

un miroir. Il est même le seul point de l'univers qui puisse se regarder lui-même, autant dire : *réfléchir*. L'eau réfléchit le ciel, la pierre et les astres réfléchissent la lumière : tout renvoie au tout par multiplication subtile. Le cerveau humain (l'esprit) se renvoie à lui-même, *il est conscience*. C'est lui qui assure le contact entre les sens et la connaissance ; il est « sens » lui-même (le sixième de la série des sens, selon la tradition orientale), amalgame, alliage et quintessence des sens, radar qui détecte tout du visible et de l'invisible ; sans lui les prunelles seraient aveugles, les tympanes seraient sourds, etc., et tout le corps comme s'il était insensible et engourdi – cadavre. Le tout de ce qui existe n'existerait pas, n'aurait aucune consistance.

Phase finale de l'observation du souffle : le saisir maintenant dans tous ses effets sur l'ensemble du corps : éprouver comment par l'oxygénation assurée par ce souffle en passant par les poumons jusqu'au cœur, le sang se purifie et se diffuse par ramification dans toutes les parties de la masse corporelle, du cerveau aux orteils ; comment ce souffle, par son passage dans les lobes pulmonaires, soulève le thorax, les bras et les muscles du diaphragme, etc. Considérer dès lors la réalisation de ce système complet et parfait. À cet exercice, le souffle n'est plus qu'un mince filet d'air, presque imperceptible ; le corps est allégé, l'esprit concentré, une seconde paupière intérieure se ferme ; je m'enfonce peu à peu dans un monde qui n'est plus celui que je connais par les sens, les sons parviennent jusqu'à mes tympanes, mais comme feutrés, filtrés par le désert du silence ; soudain une bulle m'environne, m'enveloppe