

Une méthode de méditation

Nous pouvons résumer les textes les plus anciens (IVe siècle de notre ère) (1) qu'il nous reste du bouddhisme, comme une essence de la méthode de méditation qui se présente comme un tâtonnement pas à pas et par alternance, de l'intégration progressive des affirmations et des négations ou encore de tous les contraires, et de toutes les contradictions au sein des activités quotidiennes. Cette méthode doit amener le pratiquant à faire surgir en lui le jaillissement de la Vérité Ultime. Cette dernière pouvant être à son tour considérée également comme une illusion.

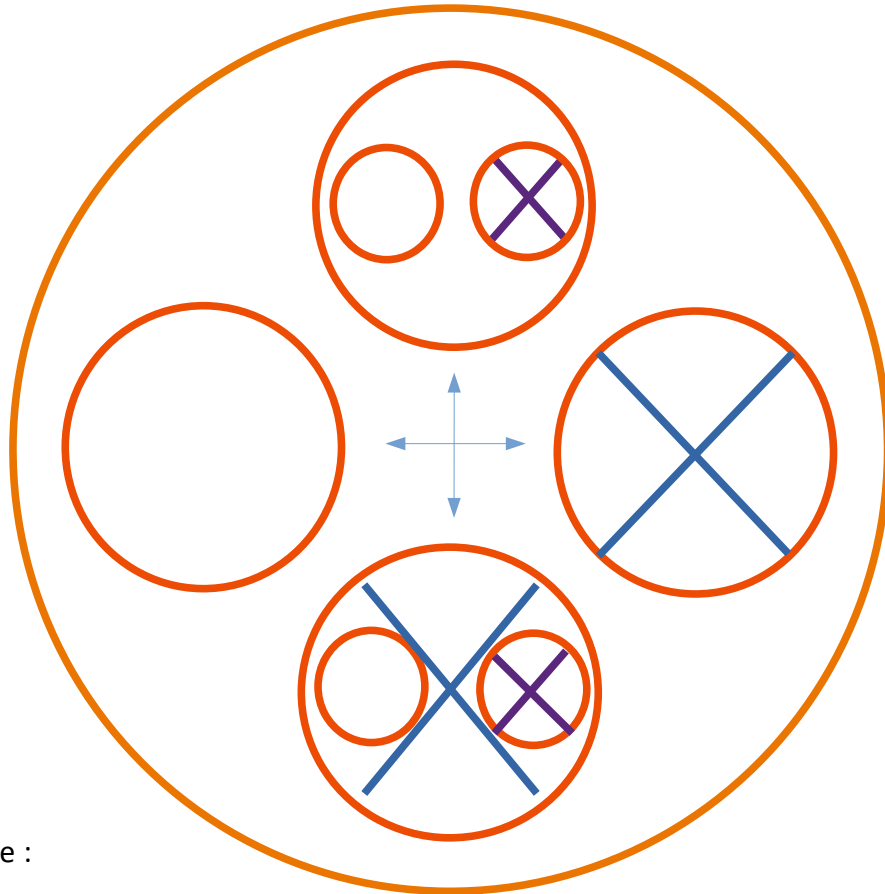
Car les vérités perçues dans la réalité banale, doivent être objectées pour être ensuite objectivées par rapport à leur contraire. Ainsi, toute vérité est absurde si elle n'est immédiatement contredite dans son affirmation. Toute affirmation provient d'un flottement suspensif utilisé pour parvenir à un arrêt momentané de la pensée. Il s'agit d'un 'vide', d'une indétermination nécessaire au jaillissement de la nature spontanée et primordiale de l'esprit.

J'ai schématisé ci-dessus cette méthode de méditation. Elle consiste à affirmer un fait, puis à le nier. Puis à affirmer que la négation elle-même est fautive, également la négation de cette négation, etc.

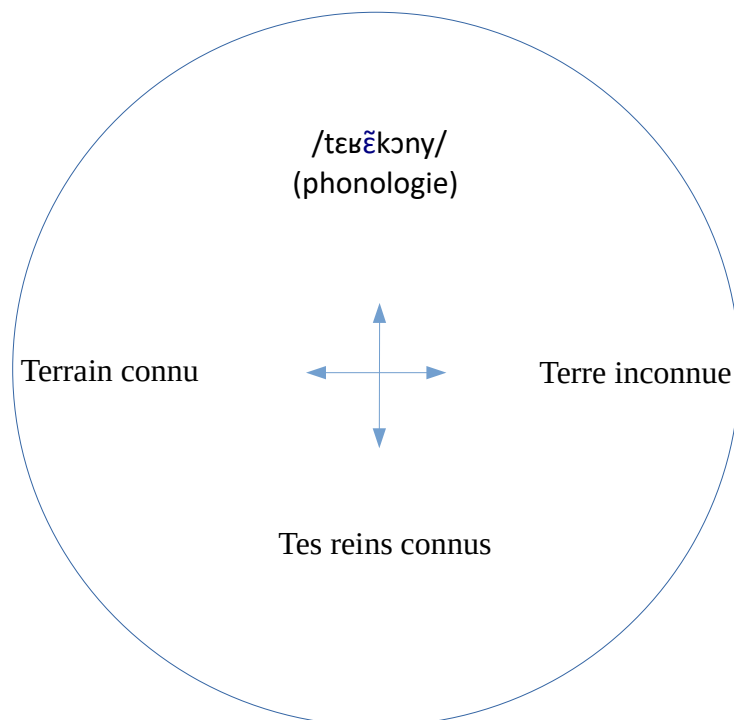
(1) Walpola RAHULA, L'enseignement du Bouddha, d'après les textes les plus anciens, Points Sagesses, 1961, réédition août 2014.

Support de méditation

Rien n'existe sans l'existence de son opposé et il doit toujours y avoir dans le fond quelque chose d'unifiant (Nishida Kitaro)*



Soit, par exemple :



1. C'est le contexte qui va préciser le sens à donner à l'expression.
2. De plus, l'avènement du sens se produit à la fois par **proximité** et pas **éloignement** du/des objets considérés

Voici une série de *haïkus* :

Bien ressentir l'intuition que l'on retrouve par exemple chez les enfants lorsqu'ils sont spontanés... (Nishida Kitaro)

Quand le jardin
fut balayé de frais
tombèrent des fleurs de camélia

Sur le pont suspendu
en désordre
les traits de la pluie fraîche

La rivière d'été -
un pont mais le cheval
passe à travers l'eau

La libellule
tente en vain de se poser
sur un brin d'herbe

Les moineaux volent
d'épouvantail
à épouvantail

Des feuilles mortes immergées
gisant sous une roche
au fond de l'eau

A cheval -
mon ombre gelée
rampe au-dessous

Qu'il est beau
le corbeau d'ordinaire haïssable
ce matin de neige !

Le mince trou
fait en pissant
dans la neige devant la porte

Extraits de Haïku, Fayard, 1978

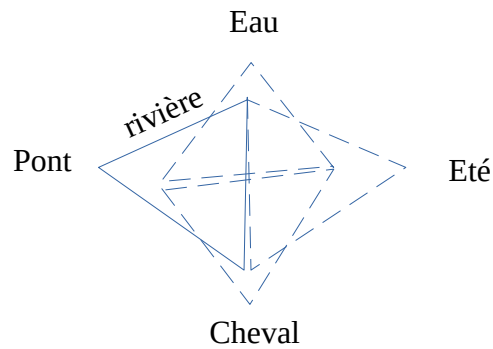
La connaissance immédiate consiste à connaître les faits tels quels, sans qu'il y ait aucun jugement porté sur la conscience immédiate... Lorsqu'on voit une fleur, on est une fleur (Nishida Kitaro)

Ce qui stupéfait dans la vision globale du *haïku*, provient de la confrontation des sens. L'apparent télescopage sémantique provient du choix de point de vue de la perception (proximité) et par conséquent de l'éloignement d'un ou de plusieurs objets en présence.

Considérons :

La rivière d'été -
un pont mais le cheval
passe à travers l'eau

Schématisons :



Dans le premier cas, je choisis de mettre l'accent sur l'importance du Pont qui facilitera le passage du Cheval au-dessus de l'Eau : cela donne l'énoncé n°1. C'est un choix sémantique de proximité qui met à distance pour l'instant la saison de l'année. La compréhension globale du *haïku* est donc *a priori* incomplète.

Dans l'énoncé n°2, c'est l'Eté qui est mis en avant, avec l'Eau et le Cheval, car la saison a une importance certaine quant au désir de transgression et au plaisir attribués au cheval de se baigner pendant la traversée. Ici, la présence du Pont est atténuée.

Dans l'énoncé n°3, la présence de l'Eau est mise en exergue en fonction de l'Eté qui oppose une résistance au Pont. L'énoncé a valeur de généralité dans l'opposition.

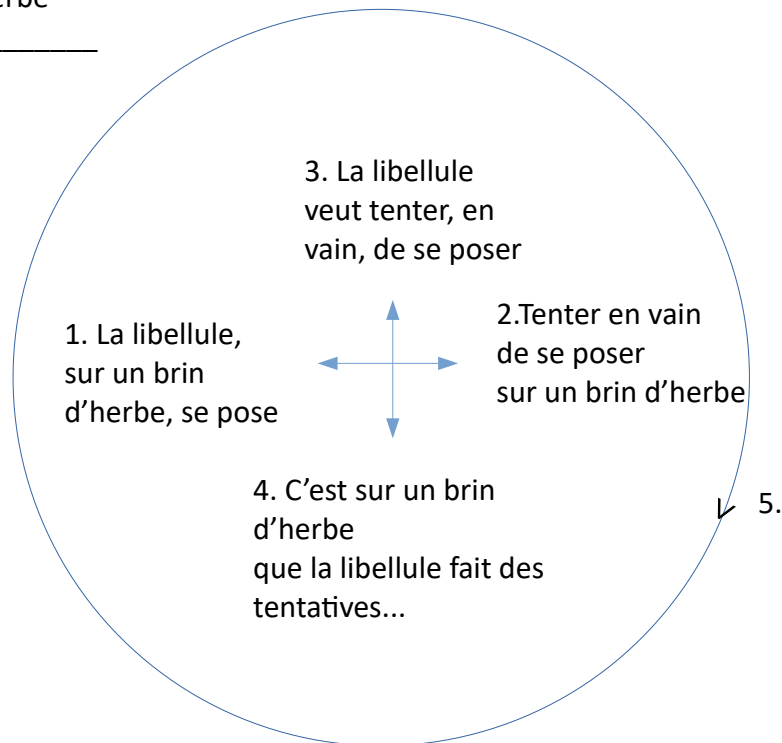
Enfin, dans l'énoncé n°4, le comportement et le choix final du Cheval sont mis en avant, en Eté, face au Pont.

Ce n'est que lorsque les quatre perspectives sont perçues ensemble, - comme lorsque le cercle chromatique tourne pour exprimer le blanc -, que l'étrangeté du *haïku* est percutante. La vision globale, perçue sous tous les angles, supplante chaque vision particulière. Une expérience est un tout.



Voici un autre exemple :

La libellule
tente en vain de se poser
sur un brin d'herbe



Ajoutons que dans le dernier colloque de LOUVAIN¹, Bertrand HESPEL, à propos de la physique quantique, évoque la possibilité pour certains événements psychiques de se trouver intriqués comme le sont certains événements physiques. Ce qui aurait pour conséquence, non d'abolir, mais de dépasser la dualité entre le psychique et le physique. « C'est-à-dire qu'apparaîtraient naturellement en certaines régions de l'espace-temps des événements où se résorberait précisément cette dualité aussi gênante qu'indéniable du matériel et du mental . » Ce qui valide les intuitions et les exercices de Douglas HARDING : il suffit de regarder CE QUI REGARDE EN NOUS pendant la méditation, ou encore : « Être présenté au visage de la Présence en soi-même » selon la perception bouddhique.

Nishida Kitaro (1870-1945), L'expérience pure. La réalité. Essai sur le bien, Editions Osiris, 1997).