

EXPRESSIONS BOUDDHISTES ET CHRÉTIENNES – 1

Quand on lui demanda pourquoi ses disciples, qui menaient une existence simple et calme, prenant un seul repas par jour, étaient si radieux, le Bouddha répondit : ‘Ils ne se repentent pas du passé, ils ne se préoccupent pas de l’avenir, mais **ils vivent dans le présent. C’est pourquoi ils sont radieux.** En se préoccupant de l’avenir et en se repentant du passé, les sots se dessèchent comme des roseaux verts coupés (au soleil)’ (S. I (PTS), p.5).

Attention ou prise de conscience ne signifie pas que vous devez penser et être conscient : ‘Je fais ceci’ ou ‘je fais cela’. Non, c’est justement le contraire. Dès que vous pensez ‘je fais ceci’, vous devenez conscient de vous-mêmes, et alors **vous ne vivez pas dans votre acte mais dans l’idée ‘Je suis’.** En conséquence, votre travail est gâché. Vous devez vous oublier complètement et vous perdre dans ce que vous faites. Dès qu’un orateur devient conscient de lui-même et pense ‘je m’adresse à un auditoire’, son discours est troublé et le cours de ses pensées rompu, mais quand il se perd dans son discours, dans son sujet, c’est alors qu’il est le meilleur, il parle bien et s’exprime clairement. Toute grande œuvre – artistique, poétique, intellectuelle ou spirituelle – est accomplie dans le moment où son créateur est complètement absorbé dans son action, où il s’oublie absolument, où **il est débarrassé de la conscience de soi.**

Cette attention, cette conscience vigilante de nos activités, que le Bouddha enseigna, consiste à **vivre dans le présent, dans l’acte même.** (C’est aussi la voie du Zen qui est essentiellement fondé sur cet enseignement). Ici, dans cette forme de méditation, vous n’avez rien de particulier à faire pour développer votre attention, vous n’avez qu’à être vigilant et attentif, quoi que vous soyez en train de faire. Vous n’avez pas à perdre une seconde de votre temps précieux à cette ‘méditation’ particulière, mais vous devez cultiver l’attention, la prise de conscience, tout le temps, jour et nuit, à l’égard de toutes les activités de votre existence quotidienne. [...].

Il y a, maintenant, une manière de pratiquer le développement mental (‘méditation’) qui concerne nos émotions ou sensations, que celles-ci soient agréables, désagréables ou neutres. Prenons un exemple : vous éprouvez une sensation douloureuse : Dans cet état, votre esprit est assombri, plongé dans le vague, il n’est pas lucide, il est déprimé. Parfois même vous ne voyez pas clairement pourquoi vous éprouvez cette sensation pénible. Tout d’abord, vous devriez **apprendre à ne pas être malheureux à propos de vos sensations désagréables, à ne pas vous tracasser au sujet de vos chagrins.** Mais essayez de voir clairement pourquoi il y a cette sensation de tristesse, de tracas et de douleur. Essayez d’examiner comment elle apparaît, quelle est sa cause, comment elle se dissipe et cesse.

Tâchez de l'examiner comme si vous l'observiez du dehors, sans réaction subjective, comme un savant observe un objet. Ici encore vous ne devez pas la regarder subjectivement comme 'ma sensation', mais seulement comme 'une sensation', objectivement. **Il vous faut encore oublier cette idée fausse de 'je'**. Lorsque vous discernez sa nature, comme elle apparaît, comment elle disparaît, **votre esprit devient impartial à l'égard de cette sensation, il devient détaché et libre**. Il en est de même de toutes les émotions, toutes les sensations.

Venons-en maintenant à la forme de « méditation » qui concerne votre esprit. **Vous devriez avoir pleine conscience du fait, chaque fois que votre esprit est passionné ou détaché**, chaque fois qu'il est dominé par la haine, la malveillance, la jalousie, ou au contraire plein d'amour, de compassion, chaque fois qu'il est dans l'illusion ou bien qu'il a une connaissance pleine et juste, et ainsi de suite. Nous devons reconnaître que **nous sommes souvent effrayés ou honteux de regarder notre propre esprit**. Aussi nous préférons l'éviter. On devrait être assez hardi et assez sincère pour regarder son esprit comme on regarde son visage dans un miroir (M I (PTS) p.100).

WALPOLA RAHULA, L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA. D'APRÈS LES TEXTES LES PLUS ANCIENS. ETUDE SUIVIE D'UN CHOIX DE TEXTES (TRADUIT DE L'ANGLAIS), SEUIL (POINT SAGESSES), 1961, CHAPITRE 7, « MÉDITATION » OU CULTURE MENTALE : BHAVANA, P.100-102.

34 « La lampe de ton corps, c'est l'œil. Quand ton œil est sain, ton corps tout entier est aussi dans la lumière ; mais si ton œil est malade, ton corps aussi est dans les ténèbres. **35 Examine donc si la lumière qui est en toi n'est pas ténèbres.** **36** Si donc ton corps est tout entier dans la lumière, sans aucune part de ténèbres, il sera dans la lumière tout entier comme lorsque la lampe t'illumine de son éclat. »

EVANGILE DE LUC 11,34-36 – LA LUMIÈRE DE LA FOI

EXPRESSIONS BOUDDHISTES ET CHRÉTIENNES – 2

La clef pour entrer dans la dimension spirituelle.

Dans des situations où la vie est mise en jeu, ce **bascullement de la conscience du temporel à la présence** se produit naturellement. La personnalité, qui a un passé et un futur, s'efface temporairement pour être remplacée par **une intense et consciente présence**, à la fois très calme et très alerte. Les gestes posés pour répondre à ces situations naissent de cet état de conscience.

La raison pour laquelle certaines personnes aiment prendre part à des activités dangereuses, comme l'alpinisme, la course automobile et autres, c'est que **cela les oblige à être dans l'instant présent**, même si elles ne sont pas conscientes de ce fait. Ces activités les amènent dans cet **état intensément vivant qui est libéré du temps, des problèmes, de la pensée et du fardeau de la personnalité**. Oublier ne serait-ce qu'une seconde le moment présent peut se traduire par la mort. Malheureusement, ces gens viennent à dépendre d'une activité particulière pour retrouver cet état. Mais vous n'avez pas besoin d'escalader la face nord de l'Eiger pour ça. Vous pouvez y accéder dès maintenant.

Les maîtres spirituels de **toutes les traditions font de l'instant présent la clé d'accès à la dimension spirituelle**, et ce, depuis toujours. Malgré cela, il semble que leur message soit resté lettre morte. On ne l'enseigne certainement pas dans les églises et dans les temples. Si vous entrez dans une église, vous entendrez peut-être de telles phrases lues dans l'Évangile : « N'ayez aucune pensée pour le lendemain, il prendra soin de lui-même » ou « Quiconque met la main à la charrue et regarde en arrière ne mérite pas le Royaume de Dieu ». Ou bien encore entendrez-vous le passage sur **les magnifiques fleurs qui ne se préoccupent pas du lendemain, mais qui vivent avec grâce dans l'éternel présent et reçoivent en abondance de Dieu ce dont elles ont besoin**.

Néanmoins la profondeur et la nature radicale de ces enseignements ne sont pas reconnues. Personne ne semble réaliser que ceux-ci sont censés être vécus pour engendrer une profonde transformation intérieure.

L'essence même de la philosophie zen consiste à avancer sur la lame de rasoir qu'est le présent, à **être si totalement et complètement présent qu'aucune souffrance, rien qui ne soit pas vous en essence, ne puisse survivre en vous. Le temps étant ainsi absent, tous vos problèmes se dissolvent. La souffrance a besoin du temps : elle ne peut survivre dans le présent**.

ECKHART TOLLE, LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT. GUIDE D'ÉVEIL SPIRITUEL (ORIGINAL ANGLAIS 1999), ARIANE EDITIONS INC., 2000, P.67-68.

25 « Voilà pourquoi je vous dis : **Ne vous inquiétez pas pour votre vie** de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ?

26 Regardez **les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent**, ils n'amassent point dans des greniers ; et votre Père céleste les nourrit ! Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? **27** Et qui d'entre vous peut, par son inquiétude, prolonger tant soit peu son existence ? **28** Et du vêtement, pourquoi vous inquiéter ? **Observez les lis des champs, comme ils croissent : ils ne peinent ni ne filent**, **29** et je vous le dis, Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'a jamais été vêtu comme l'un d'eux ! **30** Si Dieu habille ainsi l'herbe des champs, qui est là aujourd'hui et qui demain sera jetée au feu, ne fera-t-il pas bien plus pour vous, gens de peu de foi !

31 Ne vous inquiétez donc pas, en disant : “Qu'allons-nous manger ? qu'allons-nous boire ? de quoi allons-nous nous vêtir ?” **32** – tout cela, les païens le recherchent sans répit –, il sait bien, votre Père céleste, que vous avez besoin de toutes ces choses. **33 Cherchez d'abord le Royaume et la justice de Dieu, et tout cela vous sera donné par surcroît.** **34 Ne vous inquiétez donc pas pour le lendemain : le lendemain s'inquiétera de lui-même. A chaque jour suffit sa peine.**

EVANGILE DE MATTHIEU 6,25-34 – LES SOUCIS

EXPRESSIONS BOUDDHISTES ET CHRÉTIENNES – 3

Le sens ésotérique de l'attente.

Dans un certain sens, l'état de présence peut se comparer à l'attente. Jésus a eu recours à cette métaphore de l'attente dans quelques-unes de ses paraboles. Il ne s'agit pas de la sorte d'attente ennuyeuse ou agitée dont j'ai parlé plus tôt et qui est une négation du présent. Il ne s'agit pas non plus de l'attente où l'attention est fixée sur un point dans le futur et où le présent est perçu comme un obstacle indésirable qui vous empêche d'obtenir ce que vous voulez. Il existe **une autre sorte d'attente** dont la qualité est très différente et **qui exige de votre part une vigilance totale**. Quelque chose pourrait se manifester à n'importe quel moment, et si vous n'êtes pas totalement éveillé, totalement immobile, vous passerez à côté. **C'est de cette sorte d'attente dont Jésus parle**. Dans cet état, toute **votre attention se trouve dans le présent. Il n'en reste rien pour rêvasser, penser, se souvenir et anticiper l'avenir. Il n'y a là aucune tension ni aucune peur : seulement une présence vigilante**. Vous êtes présent à tout votre être, à chaque cellule de votre corps. Dans cet état, le « vous » qui a un passé et un futur, la personnalité si vous voulez, n'est quasiment plus là. Et pourtant, rien de significatif n'est perdu. Vous êtes encore essentiellement vous-même. En fait, vous êtes plus totalement vous-même que vous ne l'avez jamais été, ou plutôt **ce n'est que dans le « maintenant » que vous êtes véritablement vous-même**.

« Soyez comme le serviteur qui attend le retour de son maître », dit Jésus. **Le serviteur n'a aucune idée de l'heure à laquelle son maître viendra. C'est pour cela qu'il reste éveillé, vigilant, prêt, tranquille, sinon il ratera l'arrivée de son maître**. Dans une autre parabole, Jésus parle de cinq femmes étourdies (inconscientes) qui n'ont pas assez d'huile (conscience) pour faire brûler leur lampe (rester présentes) et qui manquent ainsi le marié (le présent) et ne réussissent pas à se rendre au banquet de noces (l'illumination). Ces cinq femmes étourdies font pendant aux cinq femmes sages qui ont assez d'huile (qui restent conscientes).

Même les hommes qui ont rédigé les Évangiles ne comprenaient pas le sens de ces paraboles. C'est ainsi que les premières fausses interprétations et des distorsions se sont insinuées dans les Écritures. Avec, ultérieurement, d'autres fausses interprétations, **le véritable sens des paraboles s'est complètement perdu. Ces paraboles ne traitent pas de la fin du monde mais de la fin du temps psychologique**. Elles font référence à la transcendance de l'ego et à l'idée qu'il est possible de vivre dans un état de conscience entièrement nouveau.

ECKHART TOLLE, LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT. GUIDE D'ÉVEIL SPIRITUEL (ORIGINAL ANGLAIS 1999), ARIANE EDITIONS INC., 2000, P.110-112.

42 Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur va venir. **43** Vous le savez : si le maître de maison connaissait l'heure de la nuit à laquelle le voleur va venir, il veillerait et ne laisserait pas percer le mur de sa maison. **44** Voilà pourquoi, vous aussi, **tenez-vous prêts, car c'est à l'heure que vous ignorez que le Fils de l'homme va venir.**

45 « Quel est donc le serviteur fidèle et avisé que le maître a établi sur les gens de sa maison pour leur donner la nourriture en temps voulu ? **46 Heureux ce serviteur que son maître en arrivant trouvera en train de faire ce travail.** **47** En vérité, je vous le déclare, il l'établira sur tous ses biens. **48** Mais si ce mauvais serviteur se dit en son cœur : “Mon maître tarde”, **49** et qu'il se mette à battre ses compagnons de service, qu'il mange et boive avec les ivrognes, **50** le maître de ce serviteur arrivera au jour qu'il n'attend pas et à l'heure qu'il ne sait pas ; **51** il le chassera et lui fera partager le sort des hypocrites : là seront les pleurs et les grincements de dents.

EVANGILE DE MATTHIEU 24,42-51 – NUL N'EN CONNAÎT LE JOUR : VEILLENZ ! – LE SERVITEUR FIDÈLE

EXPRESSIONS BOUDDHISTES ET CHRÉTIENNES – 4

Maintenant que nous avons fait connaissance avec notre intuition, intéressons-nous quelques instants à la pratique du zazen (méditation assise), que les bouddhistes affectionnent.

Pourquoi cette posture, en particulier, faciliterait-elle l'éveil ? Mais, avant cela, qu'est-ce donc que l'éveil ?

Pour beaucoup de personnes, ce n'est qu'un concept très vague. Il s'agit en fait de **la libération de l'esprit de toutes les passions qui l'alourdissent (envie, soucis...)**.

La source de l'anxiété est le cerveau. La pratique de la méditation assise permet de s'en détacher et de **faire redescendre sa conscience vers notre centre de gravité**.

En d'autres termes, le zazen est un moyen de se reconnecter avec son moi originel, avec l'être vivant que nous sommes.

Tant que notre cerveau se développait, au fil de l'évolution, **nous nous sommes petit à petit enfermés dans notre tête, croyant que toute notre personnalité y résidait**. Dans le vocabulaire bouddhique, on désigne cet état par le mot avidya ('ignorance'). A trop nous focaliser sur nos pensées, nous oublions que nous sommes avant tout des corps vivants. **Ne pas inclure notre corps dans notre rapport à la vie conduit à ignorer tout un pan de la réalité qui nous entoure**.

Avez-vous déjà ressenti cette impression de vivre, mais de ne pas vous sentir exister ? Si oui, votre conscience est certainement emprisonnée à l'intérieur de votre cerveau, au stade de l'ignorance. Prendre conscience de cet état est le premier pas pour s'en affranchir. Ensuite, il faut tenter de faire revenir notre conscience dans toutes les parties de notre corps. C'est là **le but du zazen : réussir à aligner le corps et l'esprit**. En s'entraînant, il est possible de rouvrir les voies de l'intuition et d'accéder à l'éveil spirituel.

Faire 'redescendre' sa conscience permet de se recentrer non seulement sur notre coccyx, mais aussi sur nos entrailles, qui gèrent nos émotions, ainsi que sur nos organes sexuels, qui sont à la source de nos instincts. Il s'agit de renouer des liens profonds avec la vie.

Tout comme, si l'on en croit les récits, **Bouddha et Jésus auraient eu à combattre le mal, nous autres mortels devons nous mesurer à nos pulsions, à nos passions et à nos émotions afin d'unifier et d'harmoniser l'ensemble de notre corps : c'est là notre plus grand défi**.

TAKANORI NAGANUMA (ECRIVAIN SCIENTIFIQUE JAPONAIS), PRENDRE SOIN DE SON INTESTIN. LA MÉTHODE JAPONAISE POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET RENOUER AVEC SES ÉMOTIONS (2011), POKET, 2016, PARAGRAPHE « PRENDRE CONSCIENCE DE SOI », P.140-142.

34 « La lampe de ton corps, c'est l'œil. Quand ton œil est sain, ton corps tout entier est aussi dans la lumière ; mais si ton œil est malade, ton corps aussi est dans les ténèbres. **35 Examine donc si la lumière qui est en toi n'est pas ténèbres.** **36** Si donc ton corps est tout entier dans la lumière, sans aucune part de ténèbres, il sera dans la lumière tout entier comme lorsque la lampe t'illumine de son éclat. »

EVANGILE DE LUC 11,34-36 – LA LUMIÈRE DE LA FOI

17 Enfants, et donc héritiers : héritiers de Dieu, cohéritiers du Christ, puisque, **ayant part à ses souffrances, nous aurons part aussi à sa gloire.** **18** J'estime en effet que **les souffrances du temps présent sont sans proportion avec la gloire qui doit être révélée en nous.** **19** Car la création attend avec impatience la révélation des fils de Dieu : **20** livrée au pouvoir du néant – non de son propre gré, mais par l'autorité de celui qui l'a livrée –, elle garde l'espérance, **21** car **elle aussi sera libérée de l'esclavage de la corruption, pour avoir part à la liberté et à la gloire des enfants de Dieu.**

EPÎTRE DE PAUL AUX ROMAINS 8,17-21 – LA GLOIRE À VENIR

42 Il en est ainsi pour la résurrection des morts : **semé corruptible, on ressuscite incorruptible ; 43** semé méprisable, on ressuscite dans la gloire ; semé dans la faiblesse, on ressuscite plein de force ; **44** semé corps animal, on ressuscite corps spirituel. S'il y a un corps animal, il y a aussi un corps spirituel. **45** C'est ainsi qu'il est écrit : **le premier homme Adam fut un être animal doué de vie, le dernier Adam est un être spirituel donnant la vie.** **46** Mais ce qui est premier, c'est l'être animal, ce n'est pas l'être spirituel ; il vient ensuite. **47** Le premier homme tiré de la terre est terrestre. Le second homme, lui, vient du ciel. **48** Tel a été l'homme terrestre, tels sont aussi les terrestres, et tel est l'homme céleste, tels seront les célestes. **49** Et de même que nous avons été à l'image de l'homme terrestre, nous serons aussi à l'image de l'homme céleste. **50** Voici ce que j'affirme, frères : **la chair et le sang ne peuvent hériter du Royaume de Dieu, ni la corruption hériter de l'incorruptibilité.**

PREMIÈRE ÉPÎTRE DE PAUL AUX CORINTHIENS 15,42-50 – LE CORPS DES RESSUSCITÉS