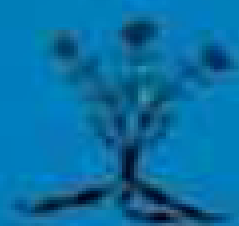


ROBERT LINSSEN

# L'ÉVEIL SUPRÊME

BASES PRATIQUE DU CH'AN  
DU ZEN ET DE LA PENSÉE  
DE KRISHNAMURTI



LE COURRIER DU LIVRE

**ROBERT LINSSEN**

**L'EVEIL SUPRÊME**  
**BASES PRATIQUES DU CH'AN, DU ZEN ET DE LA**  
**PENSÉE DE KRISHNAMURTI**

*Troisième édition, revue et augmentée.*

**Editions « ETRE LIBRE » Rue P. Dedeken, 20 1040 BRUXELLES**  
**COURRIER DU LIVRE 21, rue de Seine Paris VI**

## DU MEME AUTEUR

*Pensées* (éd. Shanti), Paris 1933.

*La Reconstruction del'Homme*, 550 p. (1942).

*La Danse Art Créateur* (en collaboration avec Mad. LEBBE).

*Qu'est-ce que la spiritualité ?* (1944).

*La Divine Féerie* (1945).

*L'avenir du monde* (1949).

*Le Destin du XX<sup>me</sup> siècle* (préface du prof. MASSON-OURSEL, Maître d'Etudes à la Sorbonne).

*Krishnamurti et la pensée occidentale* (conférence donnée au Grand Amphithéâtre de l'Université de Genève).

*De l'Amour humain à l'amour divin* (préfaces de Jean HERBERT et du Dr Roger GODEL).

*Essais sur le Bouddhisme en général et sur le Zen en particulier*, 3 volumes, 1954-1956 (Cercle du livre, Paris).

*Spiritualité de la Matière* (préface du prof. Robert TOURNAIRE), éd. Planète, 1966.

*Living.Zen*, 320 p., Allen & Unwin London 1958.

*Le Zen*, 1969 (éd. Marabout-Université).

Articles sur Krishnamurti et le Zen dans la revue *Etre Libre*.

Numéro spécial de la revue belge *Synthèses* consacré à Krishnamurti, n° 119-120, avril-mai 1956.

Même revue, n° 140.141, janvier-février 1958 consacré au Bouddhisme Zen.

Revue *l'Hérétique*, nov. 1953, sur Krishnamurti.

Revue du Libre Examen (Université Libre de Bruxelles), sur *Bouddhisme et Morale Naturelle*, 1958.

Revue *France-Asie*, Saïgon — Vietnam, sur *Bouddhisme et Science Moderne* et sur le Bouddhisme Zen.

Revue *Alboréa*, Buenos Aires — Argentine, sur le

Matérialisme Spirituel.

Revue *The Mountain Path* (South India), Tiruvanna Malai.

**Copyright R. LINSSEN pour tous pays 1970 y compris l'U.R.S.S.**

*« Il est une Vie qui est au delà de la vie et de la mort que nous connaissons. »*

*« Il est une Réalité qui est au delà de l'existence et de la non-existence que nous concevons. »*

*« Soyons des dieux et rions de nous-mêmes. »*

*(Enseignements des Praja-Patis.)*

*« Il n'est pas possible de voir juste si l'on croit que mourir est un mal. »*

Socrate

## AVERTISSEMENT

*Le Zen, le Taoïsme et la pensée de Krishnamurti figurent parmi les sujets dont le développement offre le plus de difficultés.*

*Les auteurs spécialisés en la question, tels Alan W. Watt et Christmas Humphreys nous disent qu'en écrivant sur le Zen et le Taoïsme nous risquons de commettre deux erreurs extrêmes.*

*La première consiste à donner aux développements un aspect d'une telle simplicité, que tous les malentendus sont possibles. Dans ce domaine, une trop grande simplicité entraîne une inévitable ambiguïté.*

*La seconde erreur consiste à présenter les enseignements du Zen, du Taoïsme et de la pensée krishnamurtienne d'une façon tellement claire que le lecteur a trop rapidement la certitude d'avoir compris.*

*Je suis toujours perplexe, lorsqu'après mes conférences, ou à la suite de la lecture de mes ouvrages, les auditeurs ou les lecteurs rendent hommage à la clarté de mes exposés.*

*Trop bien définir c'est parfois limiter et trahir !*

*Lors de mes entretiens avec Krishnamurti, ce dernier a toujours insisté sur l'existence de deux sortes de compréhension : la compréhension verbale et la compréhension profonde. La première s'effectue au niveau des mots. Nous comprenons les mots qui tentent vainement d'exprimer la Réalité, mais l'intégralité de cette dernière et son intensité créatrice nous échappent.*

*Ne perdons jamais de vue que le « mot n'est pas la chose ». Nous devons nous dégager de l'emprise des noms et des formes.*

\* \* \*

*Les comparaisons, commentaires et rapprochements de la pensée de Krishnamurti avec le Zen et le Taoïsme n'engagent que moi-même. Les lecteurs désireux d'approfondir la pensée de Krishnamurti trouveront dans la bibliographie, en fin de volume, la liste de ses principaux ouvrages.*

## LE SENS DE L'ESSENTIEL ET DE L'ACCESSOIRE

Parce qu'il veut trop « gagner » sa vie, l'homme moderne est en train de la perdre. En voulant trop construire il se détruit. En cherchant trop avidement sa sécurité il aboutit à l'insécurité. Tels sont les faits. Il ne pourrait en être autrement. Les constructions de l'homme moderne, ses recherches, ses acquisitions manquent de base réelle. Elles sont vides. Elles « sonnent creux ».

Une civilisation basée sur la réalité absolue du « moi » et par conséquent sur la violence – car le « moi » est à l'origine de toutes les violences – ne peut aboutir qu'à des déséquilibres, à des conflits. L'essor inouï de la technique ne parviendra pas à nous affranchir de l'ignorance de nous-même. Cette méconnaissance de nous-même et de la nature profonde des êtres et des choses tend à nous orienter vers des comportements anormaux et inadéquats.

Il y a vingt-cinq siècles le Bouddha nous enseignait l'existence d'une loi d'harmonie naturelle s'exprimant dans le comportement humain : la loi du « Juste Milieu ». Nous en sommes de plus en plus éloignés.

Il y a trop ou trop peu. Quelque chose est toujours en excès dans le monde actuel : misère des peuples sous-développés ou surabondance parmi les sociétés économiquement privilégiées.

Nous foulons aux pieds les lois les plus élémentaires de la nature. L'homme « civilisé » du XX<sup>e</sup> siècle s'acharne à détruire les grands équilibres naturels.

Physiquement d'abord par un rythme de vie antinaturel, un mépris des grands cycles d'activité et de repos, une alimentation empoisonnée par l'envahissement progressif de la chimie et des artifices innombrables de la technique, l'absence d'exercices dans la nature et les drogues.



Psychologiquement ensuite, par l'identification à une foule de valeurs artificielles et fausses. Nous sommes intoxiqués sur les plans de la matière et de l'esprit.

Un vent de folie souffle dans le domaine de la pensée. L'homme est hypnotisé par l'ampleur de ses découvertes techniques : conquêtes du temps, conquêtes de l'espace, cerveaux électroniques, satellites artificiels, fusées interplanétaires ou interstellaires, etc., etc.

On en vient à considérer le développement technique d'un peuple comme critère essentiel de son évolution culturelle et spirituelle.

Fasciné par la magie prestigieuse de ses conquêtes spectaculaires sur le monde extérieur l'homme détourne ses regards de la vie intérieure. Il est spirituellement « déraciné ».

La compétition existant entre les deux sphères d'influence qui partagent le monde aggrave encore le problème et fausse de plus en plus l'optique sereine que nous devrions avoir de ces choses. L'accessoire est devenu l'essentiel. Nous sommes en pleine foire, en plein pugilat. Et l'homme sans se connaître devient une caricature, un robot ou pire encore : un apprenti sorcier dont les pouvoirs deviennent chaque jour plus redoutables.

Une disparité énorme existe entre l'évolution intellectuelle et technique d'une part, et l'évolution morale, psychologique et spirituelle d'autre part. Et chaque jour le gouffre s'approfondit.

Nous perdons trop souvent de vue que nous faisons partie de ce monde.

Nous sommes tous responsables de son état actuel. Consciemment ou inconsciemment nous l'avons tous voulu. Nous l'avons tous construit et y collaborons tous les jours. Nous en avons été consciemment ou inconsciemment les complices. Et nous

le resterons aussi longtemps que nous poursuivrons les rêves insensés de notre égoïsme, de nos avidités, c'est-à-dire aussi longtemps que nous ne nous connaissons pas profondément.

En utilisant les pouvoirs énormes de la pensée sans nous connaître nous-mêmes nous commettons une fatale imprudence.

La pratique de l'art de « voir dans la soi-nature » tel qu'il est défini dans le Ch'an, le Bouddhisme Zen ou dans l'œuvre de Krishnamurti nous permettrait de réaliser une métamorphose fondamentale des valeurs qui président à la civilisation du monde actuel. Nous nous transformerions instantanément en auxiliaire de la Nature profonde des choses. Une transfiguration considérable des aspects psychologiques et matériels de l'existence en résulterait.

Il nous est possible d'être les artisans d'une ère nouvelle où la toute-puissance de l'Amour véritable sera l'inspiratrice de la Loi et où l'intelligence Pure confèrera le discernement des valeurs essentielles.

Ainsi que l'exprimait Lao-Tzu dans une pensée admirable qui fait figure d'étonnante prophétie :

« Avec la droiture on gouverne un royaume, avec du génie on fait la guerre... Mais l'Empire (du Réel) on le gagne grâce au Non-Agir... Comment sais-je qu'il en est ainsi ?... Par cela : plus il y a de règlements et de prohibitions... plus le peuple s'appauvrit... plus *le peuple est habile et ingénieux plus on voit surgir des inventions inutiles...* ; plus le flot des règlements et des lois monte, plus il y a de malfaiteurs et de bandits... »

Nous avons à diverses reprises insisté sur le fait que ce « Non-Agir » du Taoïsme ne doit pas être interprété comme une passivité négative résultant de quelque morbidité psychologique.

Dans l'optique du Bouddhisme Zen et du Taoïsme, le « Non-

Agir » désigne la cessation des agitations superficielles et désordonnées du « moi » égoïste. L'homme qui ne se connaît pas est prisonnier de ses avidités, de ses peurs conscientes ou inconscientes. Ses actes ne sont que des réactions incomplètes entièrement conditionnées par l'instinct de conservation du « moi ».

Tout homme qui se connaît profondément se libère de l'emprise des forces d'inerties impliquées dans l'instinct de conservation du « moi ». Dans ce cas, la passivité n'est pas négative. Elle est créatrice. Elle n'aboutit pas à l'inaction mais révèle au contraire le principe même de toute action, de tout travail véritable dans l'Univers.

Inutile de dire que nous en sommes bien éloignés. Mais cette distance est à nos yeux une raison de plus pour insister.

Nous ne croyons pas au hasard. Toute cause produit un effet. Nos actes, nos pensées, nos émotions sont autant de causes qui engendrent des effets.

Ceux-ci se traduisent à l'échelle individuelle et collective par des *faits*. Il existe un langage des faits. Quoiqu'il soit très éloquent à peu près personne ne l'écoute. Peut-être deviendra-t-il plus brutal.

Et déjà l'humanité s'achemine à grands pas vers la voie fatale de son auto-destruction, de plus en plus menacée par les conséquences de ses « inventions inutiles ».

Nous voyons ici le mouvement de recul de l'intellectuel et du technicien devant ces mots insolents et prophétiques de Lao-Tzu : « les inventions inutiles »...

Est-ce vraiment un sacrilège que de qualifier d'inutiles les fissions nucléaires dont les résidus accumulés empoisonnent l'atmosphère, la terre et l'eau des océans et sèment partout la

maladie et la mort ?

Partout dans la Nature les résidus des êtres vivants sont utilisés et s'intègrent dans des cycles biologiques simples ou complexes.

Les déchets des piles atomiques, des explosions nucléaires par fission sont non seulement inutilisables mais ils constituent un danger permanent pour toute la vie sur la planète. Les tentatives récentes d'utilisation sont très fragmentaires et ne changent nullement la face du problème.

Par cette mise en évidence de « l'inutile » nous voulons surtout signaler ici la gravité d'une déformation généralisée de l'esprit de l'homme moderne. Il s'agit d'une dégradation du sens des valeurs.

Nous avons perdu le sens de l'essentiel et de l'accessoire. Nous sommes remplis d'idées toutes faites sur ce qui serait utile et indispensable.

La civilisation technicienne nous plonge dans une abondance d'objets auxquels nous nous associons inconsciemment.

Nous n'avons qu'à tourner le bouton de la radio pour entendre un peu de musique. Mais de moins en moins nous exécutons et nous composons. Un sentiment d'ennui se présente-t-il à nous ? Nous ouvrons la télévision. La pensée d'un examen attentif des causes de notre ennui ne nous effleurera même pas. Ainsi nous tendons à devenir passifs dans le mauvais sens. Les progrès techniques tendent à flatter la loi d'inertie de notre esprit. Nous sombrons dans la paresse des automatismes faciles.

Au surplus, nous ne faisons plus rien à fond. Nos perceptions sont de plus en plus superficielles. De plus en plus nous ne vivons qu'au niveau des mots et des images. Nous fuyons le silence et la solitude.

Nous nous évadons chaque jour davantage et chaque invention nouvelle nous apporte une possibilité plus grande de mieux nous

mentir à nous-mêmes, de mieux nous fuir, en un mot : de mieux nous détruire.

Ainsi l'homme moderne s'est créé mille besoins artificiels qui loin de lui apporter le bonheur, se transforment en véritable malédiction.

Nous sommes arrivés à l'ultime état d'aberration où des intellectuels osent prendre la complexité des besoins d'un homme comme critère de sa supériorité. Telle est la thèse de certains professeurs de psychologie enseignant dans les universités. S'appuyant sur les travaux de Murray et les classifications de Sheldon ils n'hésitent pas à discréditer le détachement bouddhique en le classant parmi les cas de morbidité relevant de la pathologie des tempéraments viscérotiniques (catexion du Nirvana, etc.).

Murray prend la notion de « tension psychologique » inhérente aux besoins, comme critère de la supériorité humaine. Il oppose à cette notion, celle de l'absence de besoin ou de détachement qu'il classe parmi les complexes morbides de l'ataraxie.

Ce fait est symptomatique. Il caractérise une époque et nous montre à quel point s'est développée la dégradation du sens des valeurs.

Celui-ci ne pourra se rétablir sans une métamorphose complète de nos modes de penser habituels.

Mais entretemps le langage des faits devient de plus en plus brutal et menaçant. Les revues médicales d'Amérique et d'Allemagne lancent de grands cris d'alarme. L'homme « soi-disant supérieur » n'est plus qu'un pauvre esclave écrasé sous le poids de ses besoins innombrables.

Complètement déraciné dans l'immense tourbillon des agitations de la vie moderne il n'est plus qu'une triste épave. Les faits sont là : les hommes d'affaires actifs d'Amérique et

d'Allemagne sont « finis » à quarante-cinq ans. Des statistiques récentes nous montrent l'effarante mortalité des chefs d'entreprise : épuisements nerveux, arrêts du cœur, vieillissement précoce, etc. Et pour le reste du monde un envahissement des cas de cancer. L'origine de ces troubles est surtout psychique (états anxieux, impatiences, refoulements, craintes, malveillances). Une vigilance d'esprit exceptionnelle est nécessaire pour ne pas tomber dans les pièges de l'identification tout en développant une activité intense.

Mettons nous quelques instants à la place d'un « homme d'affaires » actif, à l'esprit dit « réaliste ». Une journée d'activité se traduit par quelques dizaines de coups de téléphone, quelques dizaines de rendez-vous minutés, un grand nombre de lettres à écrire, l'énergie persuasive nécessaire à l'enrichissement des carnets de commande, les calculs en vue d'échapper aux manœuvres inévitables de la concurrence, et lorsque tout est terminé, l'inévitable souci des créances douteuses, les complexités inextricables de la fiscalité.

En un mot, une insécurité dont l'ampleur est à la mesure des responsabilités que de propos délibéré nous avons décidé d'assumer assez paradoxalement pour nous assurer la sécurité.

Car bien entendu, aux soucis d'affaires quotidiens que nous venons d'énumérer s'ajoutent vraisemblablement un nombre égal sinon supérieur de soucis d'un autre ordre : vie familiale, vie sentimentale, vie intérieure et de plus en plus, les soucis de santé.

Chacun comprendra immédiatement l'immense privilège d'un homme qui tout en vivant un rythme de vie intense pourrait être libre de l'identification et de l'attachement aux diverses circonstances.

Cette faculté d'être dans le monde pleinement éveillé, tout en étant libre de l'identification avec tous les éléments qui constituent

la vie moderne nous est donnée par la pratique du Zen et de la pensée de Krishnamurti.

Ceux-ci nous permettent d'être intérieurement détendus au milieu de l'activité extérieure. Ils nous orientent également vers une simplification inévitable des besoins par le discernement de l'essentiel et de l'accessoire.

Faute de s'inspirer de ce discernement fondamental l'homme s'engage à grands pas dans la voie de son auto-destruction.

Le progrès technique s'étendra inévitablement à tous les peuples de la planète. Partout le rythme s'intensifiera en brisant les normes de la Nature, qu'il s'agisse de l'Amérique, de l'Allemagne, du Japon ou d'ici, quelques décades de la Chine et des Indes. Le problème de l'accélération des rythmes de l'existence sera très prochainement un problème véritablement mondial. D'autres races, plus jeunes, s'engagent à peine dans la voie prise depuis un demi-siècle par les civilisations techniciennes de l'Occident. La réalisation d'une détente intérieure dans l'activité extérieure constitue un des problèmes cruciaux de ce vingtième siècle.

Le monde est à la recherche de nouvelles valeurs.

Le langage des faits nous montre l'urgente nécessité de repenser les valeurs ayant présidé à notre civilisation en pleine décadence.

Parmi les religions et les philosophies antiques nous n'en avons trouvé aucune qui nous fournissent les bases d'une civilisation nouvelle dégagée de l'illusion de l'égoïsme, de la violence, du dogmatisme des rites et de l'autorité spirituelle. Seuls, peut-être, le Bouddhisme Ch'an, le Zen et Krishnamurti, nous donnent ces bases. Mais il ne s'agit pas là, de religions ou de doctrines au sens où nous l'entendons généralement.

Il n'entre pas dans nos intentions de vouloir convertir les

occidentaux au Bouddhisme. Mais nous avons la certitude qu'une étude attentive des différents éléments qu'il contient, complétée par les enseignements de Krishnamurti, nous révélera des valeurs capables d'engendrer la civilisation nouvelle dont les événements nous commandent la réalisation.



# CHAPITRE I

## LE BOUDDHISME ZEN

### *Origine du Bouddhisme.*

Les spécialistes du Bouddhisme en Extrême-Orient contestent le bien-fondé d'une notion généralement admise en Occident : la notion de fondateur de religion. Il n'existe pas de « fondateur » de religion écrit le professeur D.T. Suzuki (voir essais sur le Bouddhisme Zen, vol. I, p. 55) : «Le Bouddhisme n'est» pas sorti tout armé du cerveau du Bouddha comme » Pallas Athénée du cerveau de Zeus.

« Dans la mesure où le Bouddhisme est une religion vivante et non pas une momie historique bourrée de matériaux morts et dénués d'utilité, il doit être capable d'absorber et d'assimiler tout ce qui vient en aide à sa croissance. C'est ce qu'il y a de plus *naturel* pour n'importe quel organisme doué de vie. ».

Le Bouddha n'a jamais eu l'intention de fonder une religion organisée.

Un Eveillé authentique n'oserait prendre sur lui la responsabilité d'ériger en système dogmatique une vérité dont il énonce les caractéristiques essentielles de Liberté et de spontanéité.

La religion organisée se forme à la suite de la codification des enseignements de l'Eveillé par les successeurs de celui-ci. La peur et le culte de l'autorité sont les facteurs dominants de la déification du maître. Peu à peu, celui qui n'était qu'un homme parfaitement naturel devient un dieu. Le processus de déification du maître s'amplifie au cours des âges, l'importance que s'accordent les disciples étant à la mesure de celle du maître.

Les formes évoluées du Bouddhisme et plus spécialement le

Zen ont réagi contre ces tendances non conformes à la sagesse naturelle du « Juste Milieu » énoncée par le Bouddha.

### *Le Bouddhisme parmi les religions chinoises.*

La religion du peuple chinois résulte d'un syncrétisme de provenance complexe dont la formation s'est amorcée principalement sous la dynastie des T'ang (618-907). Certains éléments de ce syncrétisme remontent à des périodes infiniment plus lointaines.

Au Confucianisme et au Taoïsme déjà intimement liés au Bouddhisme s'ajoutèrent des religions et des croyances étrangères totalement inconnues jusqu'alors en Extrême-Orient, telles l'islamisme, le Mazdéisme, le Manichéisme et le Nestorianisme.

Dans cet ensemble complexe la doctrine de Bouddha occupe néanmoins une place prépondérante. Une affinité profonde existe entre le Bouddhisme et la psychologie du peuple chinois. Un terrain propice à son développement avait été préparé par Lao-Tzu et son successeur Tchoang-Tzu.

Il semble de plus en plus évident que Tao-An, Cheng-Chao, Bodhidharma (480-528), ces véritables géants de la révolution spirituelle du Bouddhisme chinois, doivent être considérés responsables de l'essor extraordinaire de toute la pensée d'Extrême-Orient par le rayonnement important qu'ils donnèrent au Bouddhisme Ch'an (le Zen actuel) dont ils sont les fondateurs.

Sans eux, le Bouddhisme n'aurait jamais connu la renaissance spirituelle profonde qui se manifesta dans toute la Chine et s'étendit ensuite au Japon.

\* \* \*

### *Antécédents du Bouddhisme Zen :*

Nous employons le terme « Zen » quoiqu'il soit spécifiquement

japonais.

Il est le signe conventionnel, partout reconnu, sous lequel les spécialistes désignent le Bouddhisme Ch'an fondé en Chine au VI<sup>me</sup> siècle après J. C. Le terme Ch'an correspond au « Dhyana » sanscrit généralement traduit par « Méditation ». La signification véritable de « Dhyana » et par conséquent de Ch'an et Zen est à la fois infiniment plus vaste et profonde. Pour Hui-Neng « Dhyana » signifie détachement ou fonctionnement parfait de la pensée « détachée ». Méditation et détachement sont inséparables. Le détachement n'a pas seulement pour objet les éléments du monde extérieur. Il englobe les deux pôles de la dualité du « sujet et de l'objet » et s'applique autant aux éléments matériels du monde extérieur qu'aux constructions ou identifications mentales du monde intérieur.

La période « pure » du Zen se situe entre les VI<sup>me</sup> et XIV<sup>me</sup> siècles de l'histoire chinoise. L'unanimité n'est pas acquise quant à la perpétuation de cette pureté dans les écoles japonaises actuelles.

Le Zen doit être considéré principalement comme une synthèse des éléments les plus purs du Bouddhisme Mahayaniste du Taoïsme et du Confucianisme.

Les auteurs spécialisés en la matière, et notamment D.T. Suzuki, N. Senzaki, S. Ogata, Alan Watts et Chr. Humphreys considèrent le Zen comme le sommet du Bouddhisme, ayant retrouvé assez paradoxalement, la pureté et la profondeur des premiers enseignements du Bouddha, mille ans après la mort de celui-ci.

★★★

Gautama Siddharta, prince du Népal (le Bouddha) naquit aux Indes dans la ville de Kapilavastu vers l'an 560 av. J. C. Renonçant à la couronne et à la gloire il se consacra à la recherche

de la Vérité.

Déçu par les brahmanes, les lettrés et les pratiques rituelles, il rechercha la clé des grands mystères de l'existence, les causes de la douleur, de la vie et de la mort, en lui-même et par lui-même. Ayant atteint le but de sa recherche lors de son « Eveil » ou « Illumination » il fut surnommé « le Bouddha » (l'Eveillé).

Parcourant toute l'Inde il prêcha la doctrine durant un demi-siècle.

Après avoir favorisé l'épanouissement d'une des civilisations les plus belles de l'histoire sous l'Empereur Açoka (236-274 avant J.C.) le Bouddhisme déclina rapidement aux Indes.

Deux moines indiens, Matanga et Bhorana l'introduisirent en Chine dans la ville de Loyang vers l'an 65 après J.C.

Le Bouddhisme était alors divisé en deux grandes écoles : le Hinayana ou Petit Véhicule (Ancienne Ecole de Sagesse) et le Mahayana (Grand Véhicule) ou Nouvelle Ecole de Sagesse, apparut vers le II<sup>e</sup> siècle av. J. C.

Parmi les différences essentielles des deux écoles nous signalerons que :

1) dans l'Ecole du Petit Véhicule ou Hinayana (basée sur les textes Pâli), le Nirvana (ou l'expérience d'illumination spirituelle) ne peut être réalisé qu'en dehors du Samsâra (monde manifesté - roue des morts et naissances successives) ;

2) selon l'Ecole du Grand Véhicule ou Mahayana, le Nirvâna et le Samsâra sont les faces apparemment opposées mais complémentaires d'une seule et même Réalité. Il n'y a pas d'opposition ni de séparation entre l'esprit et la matière. « Nirvâna » est « Samsâra » et réciproquement ([11](#)).

1) Les Ecoles du Petit Véhicule sont généralement attachées aux textes et rituels. Elles enseignent souvent que le Nirvâna n'est

pas accessible durant la vie physique.

2) Les Ecoles du Grand Véhicule et surtout le Zen tendent à se dégager de l'emprise des textes et des rites. Elles conseillent une participation active à la vie tout en insistant sur la liberté, la non-identification et le détachement vis-à-vis des apparences matérielles. Dès l'instant où le « Nirvâna » est atteint, le Bouddhiste du Mahayana désire en faire bénéficier la société.

## CHAPITRE II

### LES BASES DU TAOISME

L'étude du Tao est indispensable à la compréhension du mysticisme chinois et du Zen. Ce dernier s'est profondément imprégné des éléments les plus purs du taoïsme.

Lao-Tzu, fondateur du Taoïsme vécut au V<sup>me</sup> siècle av. J. C. On lui attribue le « Tao-Te-Ching », recueil d'aphorismes exposant les principes du Tao.

Signalons ici que les philosophes chinois assignent au Taoïsme et au Confucianisme une origine antérieure à celle généralement admise par les Occidentaux. Les œuvres de Lao-Tzu et de Confucius (Kong-Fu-Tzu) seraient l'aboutissement d'un ouvrage fondamental ; le « I Ching » ou « Livre des Changements ». Le « I Ching » datant d'environ 3000 à 1200 av. J. C. est considéré comme l'élément central de toute la pensée, la culture et la psychologie chinoise. Les Occidentaux l'ont considéré avec quelque dédain comme un simple livre de « divination ». Le « I Ching » consiste en un ensemble de représentations symboliques basées sur les dispositions variées de soixante-quatre figures composées chacune de six lignes. Ces lignes sont de deux espèces : négatives, lorsqu'elles sont divisées ; positives lorsqu'elles sont continues. Les Chinois enseignent que ces hexagrammes ont eu pour origine d'inspiration les différentes craquelures apparaissant sur une carapace de tortue lorsqu'elle est chauffée.

Encore faut-il dire que pour le Chinois, l'étude des différents symboles en question n'est évidemment qu'un prétexte en vue d'obtenir la libération des contenus de l'inconscient et d'arriver à certains états de perception intuitive. Il n'y a pas lieu de discréditer

systematiquement ces pratiques anciennes. Les psychanalystes modernes procèdent de même lors de l'utilisation de tests de Rorschach, au cours desquels les conditionnements psychologiques d'un patient sont diagnostiqués en fonction des images qui se présentent spontanément à son esprit à la vue des formes irrégulières d'une simple tache d'encre.

Ainsi que l'exprime l'éminent orientaliste Alan W. Watts : « Il semble que si les origines profondes du Taoïsme doivent être recherchées dans le « I Ching », ce n'est pas tant dans les textes même de l'ouvrage qu'elles se situent mais surtout dans l'attitude d'esprit particulière avec laquelle il était approché » ( [12](#) ).

Cette attitude d'esprit est l'une des bases essentielles du Taoïsme offrant d'ailleurs une similitude profonde avec le Bouddhisme. C'est la spontanéité, l'exercice d'une intuition pure s'exprimant sans aucune interférence mentale. Tel est le premier principe du Taoïsme.

Lao Tzu déclarait en effet que « le principe du Tao est la spontanéité ». Notre comportement quotidien doit s'en inspirer complètement. Nous pourrions ainsi nous intégrer à l'Acte Pur du Réel dont l'Univers est l'expression toujours renouvelée.

L'Univers ne résulte pas de l'exécution d'un plan prédéterminé. Loin d'être une absence d'intelligence ou une incohérence, cette non-détermination, cette spontanéité et cette liberté sont l'expression d'une des plus hautes formes de l'intelligence.

Le second principe du Taoïsme nous donnant la clé essentielle du mysticisme chinois est celle du « Wei-Wu-Wei ». Ce second principe est lié au premier. « Wei » signifie agir, « Wu » est négatif ou privatif, le second « Wei » signifie « faire ». Ceci nous donne « agir sans faire » et nous semble de prime abord absurde.

Le premier « Wei » désigne en réalité l'action par excellence : l'action du Tao ou Principe suprême. Le « Wu-Wei » correspondant au « sans faire » s'applique à la passivité du « moi ». Il évoque la nécessité d'une pause et d'un silence parmi les agitations du « moi ». Ceci correspond d'ailleurs étrangement à ce qu'un penseur indien moderne, Krishnamurti, désigne par la « passivité créatrice ».

L'œuvre krishnamurtienne est d'ailleurs la seule qui ait une similitude parfaite avec les enseignements du Tao et du Zen, Krishnamurti s'étant totalement affranchi de ce que nous appellerons « la psychologie indo-européenne ».

La « passivité créatrice » du Tao n'est pas négative. Lao Tzu l'a précisé très clairement dans le Tao Te Ching : « Quoique le Tao n'ait aucun but, il ne laisse rien inachevé » et l'homme du Tao, dégagé de l'emprise des actions (à but personnel) permet « à l'empire (du Réel) d'être Sa propre loi en lui » (<sup>13</sup>).

(3) The sayings of Lao Tseu, trad. Giles.



## CHAPITRE III

### NAISSANCE DU CH'AN

Les origines du Ch'an se situent vers le début du IV<sup>e</sup> siècle ap. J. C., avec Tao-An, Cheng-Chao et Tao-Sheng. C'est après eux que, vers l'an 520 ap. J. C., un moine indien nommé Bodhidharma (480-528) se rendit en Chine. Il espérait y trouver des communautés bouddhistes fidèles à l'esprit profond des enseignements de Bouddha.

Une chose importait avant toute autre pour Bodhidharma : la réalisation effective de l'état d'Eveil ou « Bouddhété ». Aux yeux du maître indien le bouddhisme était un état de religion vivante impliquant une libération de l'esprit à l'égard des rites, des écritures, des spéculations intellectuelles.

Lorsqu'il prit contact avec les milieux bouddhistes de Chine, Bodhidharma éprouva une amère déception. Il ne trouva parmi eux que des lettrés, des érudits n'ayant aucune expérience spirituelle authentique. Aucun d'eux n'avait réalisé une approche même modeste de l'état « Non-Mental » dont les éléments se trouvaient pourtant admirablement définis dans le Lankavatara Sûtra (où se trouve exposée la doctrine de « la force d'inertie des habitudes mentales ») et, dans le Vajracchedika Sûtra (où se trouvent définis les processus de la conscience cosmique

Non-Mentale et la Doctrine du Diamant de l'Eclair Eternel).

Bodhidharma entreprit alors une véritable croisade contre l'état de léthargie spirituelle dans lequel se trouvaient les chefs bouddhistes. Il discuta de la question avec ces derniers en présence de l'Empereur Wu mais se heurta à une incompréhension totale. Il

se retira ensuite au Temple de Shorinji dans le Nord de la Chine durant neuf années.

Désormais enrichi d'une illumination intérieure définitive Bodhidharma reprit alors sa campagne en faveur d'une renaissance du Bouddhisme vivant.

Il définit alors le Ch'an comme :

« Une transmission orale en dehors des écritures. »

« Aucune dépendance à l'égard des mots et des lettres. »

« Une recherche directe vers l'essence de l'homme. »

« Voir dans sa propre nature et atteindre l'Eveil parfait (Bouddhité). »

\* \* \*

La place nous manque évidemment pour donner un aperçu historique complet du Zen. Signalons cependant qu'avec Bodhidharma le Bouddhisme connut une des périodes les plus brillantes de son histoire depuis la mort de Bouddha. Toute une lignée de patriarches illustres succéda à Bodhidharma parmi lesquels nous mentionnerons Houei-k'o (593), Tsen-T'sang (606) auteur d'un poème immortel : le Hsin-Hsin-Ming, Tao-Shin (580-651), Hung-Jen ou Cinquième Patriarche (601-675), Hui-Neng (638-712) le Sixième Patriarche connu au Japon sous le nom de Wei-Lang ou Daikan-Eno).

Les spécialistes du Ch'an et du Zen considèrent actuellement Shen-Hui, successeur de Hui-Neng, comme l'Eveillé ayant donné au monde l'enseignement le plus dépouillé. C'est plus tard que Shen-Hui a été désigné comme Septième Patriarche du Ch'an.

Les œuvres de Hui-Neng sont considérées au même titre que celles du Bouddha comme des Sûtras. La façon originale dont Hui-Neng se fit connaître situe l'un des climats spécifiques de la pensée Zen.

Le Cinquième Patriarche Hung-Jen avait reconnu en Hui-Neng un homme ayant parfaitement réalisé la Bouddhété. Il souhaitait secrètement que Hui-Neng puisse devenir son successeur. Mais une énorme difficulté restait à résoudre (<sup>4</sup>). Hui-Neng n'était qu'un simple laïque, illettré, dépourvu d'érudition, Hung-Jen, le Cinquième Patriarche était le chef spirituel d'un vaste monastère où vivaient cinq cents moines lettrés, dont beaucoup étaient imbus de la prétendue supériorité conférée par toute érudition. Certains d'entre eux convoitaient la succession du Cinquième Patriarche. Hung-Jen, parfaitement conscient des données du problème, suggéra à Hui-Neng de se présenter au monastère comme simple laïc cherchant du travail. Il pourrait trier et broyer le riz destiné aux moines dans les greniers du monastère. C'est ce qu'il fit immédiatement.

A ce moment, le Cinquième Patriarche annonça solennellement aux cinq cents moines vivant sous sa direction qu'il désirait nommer son successeur.

Quiconque lui présenterait une stance ou un poème exprimant parfaitement l'esprit du Zen serait instantanément désigné comme Sixième Patriarche.

Le moine Jin-Shu, le plus savant de la congrégation composa les vers suivants :

*Ce corps est l'Arbre de Bodhi*

*Et l'esprit est comparable à un miroir clair posé sur un support*

*Balayons-le constamment*

*Et ne laissons aucune poussière s'accumuler sur lui.*

Cette stance ne fut toutefois pas approuvée par Hung-Jen. Le Cinquième Patriarche estimait qu'elle n'exprimait pas un état d'illumination véritable. Au surplus, cette image avait été

employée par Chuang-Tzu, le principal successeur de Lao-Tzu, fort longtemps avant le moine Jin-Shu.

Tandis que tous les moines du monastère discutaient entre eux du refus des vers composés par Jin-Shu, Hui-Neng demanda à l'un d'eux de lui montrer l'inscription se trouvant sur le mur du grand hall du monastère.

Etant illettré il ne parvint pas à la déchiffrer et pria un moine de la lui lire.

Après avoir écouté attentivement le poème de Jin-Shu, Hui-Neng pria un moine de l'accompagner durant la nuit et lui dicta les vers suivants :

*La Sagesse ne connaît aucun arbre qui puisse croître Et le miroir ne repose sur aucun support Depuis le commencement rien n'existe Où, la poussière pourrait-elle s'accumuler ?*

Dès le lendemain, les moines stupéfaits se groupèrent après avoir pris connaissance de l'inscription de Hui-Neng. Certains la jugèrent insolente.

Cependant, la nuit suivante, le Cinquième Patriarche remit à Hui-Neng la robe et le bol de Bodhidharma. Ceux-ci étaient considérés comme les symboles de la transmission spirituelle dont le Sixième Patriarche devait être porteur. Hui-Neng quitta le monastère durant la nuit, dans le plus grand secret. Il entreprit ensuite de nombreux voyages au cours desquels il parvint à donner au Zen la plénitude de son rayonnement.

L'époque glorieuse du Bouddhisme Ch'an chinois se situe entre les VI<sup>me</sup> et XVI<sup>me</sup> siècles durant les périodes T'ang, Sung, Yuan et Ming de l'histoire chinoise. La phase la plus pure se situe surtout au temps de la dynastie T'ang.

Remarquons ici que le plein épanouissement du Bouddhisme en Chine après son déclin aux Indes pourrait également s'expliquer

par le fait que son fondateur, Gautama le Bouddha n'était pas spécifiquement Indien. Les origines mongoles de la dynastie des Cakyas ne font actuellement plus aucun doute.

Le Dr André Migeot a développé ce point de vue dans son livre récent sur « Le Bouddha ». Il infirme la prise de position de l'écrivain Evola, auteur de la « Doctrine de l'Eveil ».

★ ★ ★

C'est au XII<sup>me</sup> siècle que le Bouddhisme Ch'an pénétra au Japon durant la période Kamakura de l'histoire japonaise. Des infiltrations eurent déjà lieu par la Corée entre les VI<sup>me</sup> et XI<sup>me</sup> siècles. Dès lors il porta le nom de Zen. Le Zen japonais est divisé en de nombreuses écoles dont les principales sont :

1 ) La secte Rinzai ; 2 ) la secte Soto ; 3 ) la secte Ummon ; 4) la secte Iggyo ; 5) la secte Hogen.

# CHAPITRE IV

## LE ZEN EST-IL UNE RELIGION ?

A la question de savoir ce qu'est le Zen, le professeur Sohaku Ogata répondait : « Le Zen c'est la vie elle-même ». Les spéculations métaphysiques lui sont étrangères. Il se défend même d'être un système philosophique. Nous pourrions le définir comme une technique d'action adéquate, harmonieuse, éclairée par un éveil total de la conscience dans l'instant présent. Encore faut-il dire que les maîtres Zen sourient à la vue de nos tentatives de définition et de mise en catégories. La Vie ne se définit pas ! Le Zen n'est pas une religion si nous accordons à ce terme la signification donnée par le Larousse, à savoir « l'ensemble des obligations dans lesquelles se trouvent les fidèles, de témoigner un culte à la divinité ».

Le sens d'obligation, de coercition, les cultes tels que nous les concevons en Occident sont totalement étrangers au Zen « pur ». La notion de divinité — nous le verrons ultérieurement — doit être approchée avec de grandes réserves si nous voulons éviter des malentendus.

Si par religion, nous entendons l'établissement d'un lien vivant entre la Réalité Suprême de l'Univers et nous-même, le Zen peut être une religion.

Mais encore faut-il dire que cette Réalité Suprême est dépouillée de tout anthropomorphisme, qu'elle est notre être vrai et l'être vrai de toutes choses. Peut-on dès lors parler d'un lien ? L'idée de « lien » pose à priori l'existence d'une séparation entre deux éléments distincts tandis que le Zen insiste sur le caractère

rigoureusement moniste de l'intégration. « Nous sommes la Réalité » nous enseigne le Zen et pour cette raison nous ne pouvons la découvrir qu'en nous-mêmes et par nous-mêmes, sans intermédiaire, sans dogme, sans rite, sans autorité spirituelle.

Comme le Ch'an le Zen est la religion de l'Eveil.

Il est l'ultime aboutissement des admirables paroles du Bouddha : *« La vigilance et la lucidité sont les voies de l'immortalité... Les vigilants ne meurent pas... La négligence est la voie de la mort. Les négligents sont déjà comme s'ils étaient morts. »*

Le Zen nous suggère donc de nous affranchir de l'état de négligence généralisée dans lequel nous nous trouvons. Cette négligence résulte de l'abus d'une faculté déifiée par l'occidental : l'intellect.

L'Eveil du Zen est un état de conscience permettant un comportement parfaitement adéquat.

L'adéquacité parfaite ou « Action Juste » résulte de la pratique de la « Vue Juste ». Cette dernière est un des éléments fondamentaux du Bouddhisme en général et du Zen en particulier.

La « Vue Juste » consiste à voir directement — sans interférence mentale — la Réalité profonde de l'Univers (et de nous-mêmes) au delà des apparences superficielles.

Cette vision de l'Unité des profondeurs, située à la fois au delà et au « dedans » des apparences multiples, implique une connaissance parfaite de nous-mêmes. Cette « Vue Pénétrante » est le « Satori » du Zen ou « vision de la soi-nature ».

Quels sont les éléments fondamentaux de la doctrine de la « Vue Juste » ?

Ils nous enseignent « l'impermanence des agrégats d'éléments ». Tout se meut. Tout se transforme. Rien n'est

immobile.

L'apparente fixité de la matière résulte d'une superposition complexe de mouvements extraordinairement rapides : mouvements moléculaires, mouvements des révolutions électroniques autour du noyau atomique, mouvements plus prodigieux encore au sein du noyau atomique lui-même.

L'immobilité apparente de la matière résulte « d'un manque de pénétration nous dit le Fo Sho Hing Tsang King ». « Le disciple entraîné dans Part de la « Vue Juste » discerne la discontinuité des profondeurs au delà de l'apparente continuité de surface.

La doctrine de la « Vue Juste » enseigne qu'un même processus est responsable de l'apparente continuité de la matière et de celle de la conscience.

L'impression de continuité de la conscience personnelle résulte d'une succession extraordinairement rapide de pensées. Le sentiment familier de glissement uniforme et continu de la conscience dans la durée résulte d'une absence de « Vue Pénétrante ». La conscience personnelle est au contraire discontinue. Il existe entre les pensées, apparemment continues, des vides interstitiels dits « Vides de Turya ».

La doctrine de la Vue Juste contient depuis de nombreux siècles des éléments d'une richesse de contenu extraordinaire auxquels la physique et la psychologie modernes de l'Occident viennent d'accéder tout récemment, éléments bien entendu généraux et de « fond » et non éléments de détail.

A la question de savoir si le Bouddhisme est une religion ou une philosophie nous répondrons donc qu'il semble être une science du Réel en insistant sur le fait que ce Réel est autant esprit que matière, qu'il est Acte Pur s'intégrant à la vie pratique.

Ni l'analyse intellectuelle, ni l'induction, ni la déduction ne



permettront la découverte de cette Réalité. L'Eveil n'est atteint que par le silence de nos opérations mentales, de nos « a priori intellectuels de nos éléments de comparaison, de nos mémoires ».

Le Zen est essentiellement pratique. Il est un pragmatisme dialectique.

Son approche « Non-mentale » des faits quotidiens n'a rien de commun avec un état « infra-intellectuel » contrairement à ce qu'affirme Robert Kemp. L'apparente négativité du Bouddhisme a pour rançon la forme la plus pure de l'intelligence. Force nous est ici de dénoncer l'inexactitude des affirmations de certains auteurs tel Maurice Percheron prétendant à l'inexistence d'une psychologie dans le Bouddhisme.

Le Zen est un art de vivre. Il est aussi une science de la vie.

Mais cet art et cette science sont le fruit d'une profonde maturité psychologique et spirituelle. L'inexistence de spéculations métaphysiques sur les « causes premières » n'implique pas l'absence d'une psychologie. Quelles que soient les positions des psychologues modernes, ceux-ci définissent la psychologie, soit comme une science du comportement, soit comme une science de l'âme. L'approche « Non-mentale » des faits, tels qu'ils se présentent n'implique pas une absence de psychologie mais découle au contraire d'une étude minutieuse de tous les conditionnements mentaux qui nous empêchent d'être pleinement adéquats à chaque instant présent.

Le Zen est la science naturelle suprême ayant pour objet non seulement l'étude mais surtout l'expérience de la nature profonde de l'homme et de l'Univers. Cette nature totale englobe les éléments spirituels, psychologiques et matériels. Elle est une totalité homogène dont l'esprit et la matière sont les faces opposées et complémentaires. Mais Elle est, en Elle-même totalement

différente de ce que nous concevons comme esprit ou matière.

Cette Totalité-Une est désignée dans les textes par les expressions suivantes suivant les auteurs et les Ecoles : « Corps de Bouddha » (bouddhisme ancien), « Dharmakaya » (idem), l'« Etre Originel » (Hui-Neng), « Mental Cosmique » (Hsi-Yun), « Base du Monde » (Grimm), le « Vide » (toutes les Ecoles), « L'Inconscient Zen » (D.T. Suzuki), etc.

Cette Réalité se situe en dehors de toutes nos catégories. Les textes nous enseignent qu'elle est au delà de l'existence et de la non-existence.

Elle est éternellement présente. La nécessité de sa découverte en nous-mêmes et en toutes choses, au cœur de chaque instant présent nous a conduit à considérer le Bouddhisme Zen comme la « Doctrine de la parfaite momentanéité ».

# CHAPITRE V

## ROLE DE LA PENSEE DANS LE ZEN

C'est à tort que la plupart des Occidentaux ont attribué au Zen un rejet systématique de l'activité mentale. Il assigne à celle-ci la juste place qu'elle doit occuper dans l'ensemble de nos fonctions psychiques. Ceci se trouve amplement exposé dans l'ensemble des œuvres de Hui-Neng ([15](#)).

Le Zen s'est inspiré de l'attitude du Taoïsme exprimée par Chuang-Tzu, le célèbre continuateur de Lao-Tzu : « l'homme parfait utilise son mental comme un miroir. Il ne s'approprie rien ; il ne refuse rien. Il reçoit tout mais il ne garde rien ».

La pensée est une fonction naturelle mais nous avons abusé de son rôle.

Elle consiste à tout voir mais à ne rien prendre.

Ainsi que l'expriment les maîtres Taoïstes et Zennistes « l'œil regarde mais il ne se voit pas lui-même » et de même, la pensée aurait-elle pour mission, de penser simplement mais non de se penser elle-même. S'étant regardée elle-même et accumulant ce qui se présente à elle, la pensée s'est prise pour un être indépendant. L'instrument s'est arrogé illégitimement les droits du propriétaire. Cette identification de la pensée avec elle-même est une usurpation. Telle est l'origine du « moi ». Ce dernier est le résultat d'une sorte de « courant secondaire ou parasite » (second thoughts disent les auteurs anglais), et sa position de déséquilibre fondamental est sans issue.

Le rôle ultime de la logique est de se démontrer à elle-même, par le processus de la raison, son caractère limitatif et les conditionnements impliqués dans toute analyse.

La mission suprême de la pensée consiste à se démontrer à elle-même les limitations de ses processus, les impasses dans lesquelles l'entraîne l'identification et le bien-fondé de son dépassement par une réalité qui l'englobe et la domine.

Les progrès récents de la cybernétique démontrent de façon péremptoire les caractères essentiellement mécaniques de nos opérations mentales et la nécessité d'une pause dans l'activité intellectuelle mécanique pour permettre à la Liberté du Réel de s'exprimer spontanément en nous et par nous.

Ainsi que l'exprimait le penseur indien Shri Aurobindo :

*La raison fut une aide ; la raison est l'entrave.*

*La pensée fut une aide ; la pensée est l'entrave.*

Mais... comme nous l'écrivait récemment un maître Zen : « il faut parfois beaucoup parler avant d'être silencieux ». De même est-il malheureusement souvent nécessaire de beaucoup penser avant de comprendre la nécessité du silence mental et les richesses qu'il peut révéler.

La différence entre l'homme ayant réalisé le Zen (ou Satori) et l'homme ordinaire est la suivante : le premier peut avoir des pensées mais il est libre d'elles. Chaque mouvement du mental n'est plus chez lui une occasion que saisit son « moi » pour se reconstruire et se continuer par lui. Sa pensée apparaît adéquatement aux circonstances. Elle est libre de l'identification et de l'attachement. Elle se recrée et s'épuise à chaque instant en se laissant « digérer » dans la parfaite momentanéité du présent.

L'homme ordinaire est, au contraire, entièrement prisonnier de son activité mentale. Loin de posséder ses pensées, il est possédé par elles.

Il est inconscient des mobiles profonds qui font apparaître les images, les symboles, les mots, les émotions formant sa vie

intellectuelle et sentimentale. Il ne peut répondre à la quadruple question fondamentale à laquelle le Zen et la pensée krishnamurtienne peuvent donner une réponse claire et précise : Comment pensons-nous ? Que pensons-nous ? Pourquoi pensons-nous ? Qui pense ?

Le zen considère que dans cet état de ***négligence*** l'homme ignore tout des énergies profondes qui sont à l'origine de ses actes. Chacune de ses pensées est une occasion que saisit son « moi » pour se continuer par elle.

L'homme est en fait beaucoup plus « pensé » par ses propres tendances inconscientes qu'il ne pense intégralement lui-même, librement ([16](#)).

## LA NOTION DE L'INCONSCIENT ZEN

« L'Inconscient Zen » n'a rien de commun avec l'inconscient des psychologues. Le terme « inconscient » a été employé intentionnellement afin d'attirer l'attention des lecteurs occidentaux sur le fait que l'état d'Eveil du Zen diffère totalement des conditions de la conscience ordinaire.

Ainsi que l'exprime D.T. Suzuki « L'Inconscient Zen est une conscience infinie inconsciente d'elle-même ».

Il est évident qu'une conscience infinie est complète en elle-même et se trouve affranchie de toute nécessité d'objectivation. Elle se suffit à elle-même et ne recherche ni à s'affirmer, ni à s'éprouver, ni à « devenir quelque chose », contrairement à la conscience voilée du « moi ».

Notre conscience personnelle, objectivée, consciente d'elle-même possède un caractère de fragilité, de limitation, de lourdeur et de léthargie par rapport à « l'Eveil de l'inconscient Zen », mais nous voyons ici, à quel point dans ce domaine chaque mot est un piège.

Pour l'Occidental, la conscience est toujours la conscience de quelque chose par *quelqu'un*. La conscience est comparative, déductive et inductive.

La lucidité du Zen ne résulte *au contraire* d'aucune comparaison.

La plénitude de l'Eveil n'est réalisée qu'à partir de l'instant où cessent les automatismes mentaux conditionnés par toutes les valeurs antérieures : comparaisons, conclusions, mémoires, définitions, mots quels qu'ils soient. La nécessité de cette mise à nu de la conscience, déroutante pour les Occidentaux est abondamment expliquée dans le Lankavatâra Sûtra.

La lucidité du Zen est une lucidité sans idée. L'idée n'en est

aucunement la condition.

Nous serons conformés à l'esprit le plus pur du Lankavatâra Sûtra en formulant le principe suivant : le degré de lucidité pure ou d'Eveil de l'esprit à un instant donné est directement proportionnel à son absence de symboles, de formules, de toute emprise du passé, telles que mémoires, comparaisons, mots.

Lorsque l'état d'Eveil s'est installé de façon définitive, l'homme peut penser, il peut utiliser ses mémoires mais il est libre d'elles.

Le problème ne consiste pas à lutter artificiellement contre le processus des engrammes cérébraux et des mémoires qu'ils déterminent. Il s'agit d'un processus naturel. Mais un seul fait importe : tout en laissant œuvrer le processus naturel des enregistrements mémoriels il est indispensable d'être libre de l'emprise qu'ils exercent.

Cette liberté et l'intensité de conscience impersonnelle qui en résulte sont les signes distinctifs de la Bouddhité.

## CHAPITRE VI

### QUI EST BOUDDHA ?

Peu d'auteurs occidentaux ont insisté sur la signification véritable du mot « Bouddha ». *Ce terme ne désigne pas une personne mais un état.*

Bouddha signifie « Eveillé », c'est-à-dire délivré du rêve de l'ignorance et de l'identification. Cet « Eveil » est à la portée de tous les êtres humains.

Dans l'état de Bouddha ou de « Bouddhité » l'homme a découvert « l'Unité profonde des dix mille choses ». Il a démasqué le rôle illusoire de ses créations mentales. Il sait qu'elles sont l'expression de « Tanha », la soif de continuité, l'avidité de « devenir ».

L'état de Bouddha est celui d'un homme dont l'esprit s'est totalement affranchi de l'attachement, de l'identification avec les valeurs suggérées à l'esprit par les contacts du monde sensoriel : valeurs de temps, d'espace, de devenir oppositions dualistes du bien, du mal.

Il discerne la juste place qu'occupent ces différentes notions dans une unité plus vaste qui les englobe et les domine.

Le prince Gautama Siddharta, de la Dynastie des Cakyas a réalisé cet état d'Eveil intérieur, au même titre que tous les Patriarches, qu'ils s'appellent Nagarjuna, Bodhidharma, Hui-Neng, Shen-Hui. D'autres, connus ou inconnus, célèbres ou anonymes, passés ou à venir, ont réalisé ou réaliseront la Bouddhité.

Les maîtres Zen définissent comme suit les signes distinctifs des Bouddhas authentiques : affranchissement des



conditionnements psychologiques imposés par le milieu, l'hérédité, l'éducation, les habitudes mentales du passé, les textes sacrés, les mémoires tant individuelles que collectives.

Mais ainsi que l'exprime Alan W. Watts « Un Bouddha conscient d'être un Bouddha n'est pas un Bouddha ».

Loin d'être un anéantissement, l'état de Bouddhité (c'est-à-dire de Nirvâna ou de Satori) est celui d'une plénitude. Tout être humain délivré des limitations de l'égoïsme réalise les plus hauts sommets de l'intelligence et de l'amour.

## **APPARENTE NEGATIVITE DU BOUDDHISME ET DU ZEN**

L'apparente négativité du Bouddhisme en général et du Zen en particulier résulte du fait que l'approche de la Réalité fondamentale de l'Univers et de l'homme ne peut être que négative. On ne peut dire d'Elle que ce qui n'est pas Elle. Les maîtres du Bouddhisme dénonceront donc les obstacles masquant à nos yeux le trésor résidant dans les profondeurs de la conscience. Mais du trésor caché lui-même, rien ne peut être dit.

Krishnamurti emploie le même procédé. Il le fait avec une sévérité qui lui attire injustement beaucoup de critiques et d'incompréhensions.

Le Bouddhisme véritable, tel qu'il fut enseigné par le Bouddha, Bodhidharma. et Hui-Neng doit être considéré comme un énoncé des conditionnements de l'esprit humain. Un énoncé de conditionnements a toujours une apparence négative.

La plupart des Occidentaux perdent de vue qu'au terme des négations successives dénonçant nos valeurs illusoirs, nos limitations, nos attachements, la Réalité Elle-même s'affirme avec éclat. Elle est l'élément suprêmement positif.

Mais les véritables « Eveillés » savent fort bien que rien ne peut en être dit, car tous les mots, toutes les images, toutes les descriptions viendraient ternir la transparence intérieure indispensable à la contemplation de l'indicible.

Un maître Zen nous a donné à ce sujet un avertissement : « Un dixième de pouce de différence » dit-il « et la terre et le ciel sont séparés ».

Ce dixième de pouce de différence désigne le rôle négatif de nos créations mentales. Une seule pensée fausse suffit à nous

plonger dans l'enfer du monde des dualités et nous séparer de la vision de la soi-nature ».

L'impression de négativité éprouvée par certains résulte également d'une incompréhension de la doctrine bouddhiste du « Vide » (Sunyata) que nous examinerons ultérieurement. Il s'agit simplement du « Vide » de nos valeurs illusives familières et non d'un néant.

\* \* \*

Il est important de noter que le Zen ne nous convie pas à lutter en vue d'une acquisition de nouveaux biens. Tout est là ! nous déclare-t-il.

Rien ne nous manque. Il suffit de mettre de l'ordre dans notre désordre. Il n'est pas question de conquérir des vertus puisque le « moi » leur servant de support est déclaré inexistant. Il n'y a rien « à faire » au sens accumulatif et possessif que l'Occidental donne en général au terme « faire ». Il y a plutôt « à *défaire* » : défaire les nœuds innombrables formés par notre ignorance, notre avidité, nos peurs. Ici aussi, nous perdons de vue que cette « passivité » du moi, apparemment négative, possède un aspect complémentaire positif : la découverte du Réel.

Dans cette Réalité créatrice réside l'essence même de toute action.

# **CHAPITRE VII**

## **LA NOTION DE DIEU**

### **DANS LE BOUDDHISME ZEN**

On a beaucoup parlé du nihilisme et de l'athéisme de la doctrine du Bouddha. Le Bouddhisme se situe en dehors des valeurs que nous accordons aux termes de théisme et d'athéisme. Nous avons vu qu'il n'est pas nihiliste.

Il n'y a aucune place dans le Bouddhisme pour un Dieu personnel teinté ou non d'anthropomorphisme. Conclure hâtivement à l'athéisme du Bouddha pour cette seule raison serait une erreur. La notion de base du Bouddhisme est celle d'un « Eveil ». Eveil de qui ? demandent certains. Cet « Eveil » n'est en tout cas pas celui d'une personne ou d'une entité. Il n'y a pas Eveil de qui que ce soit ou de quoi que ce soit. Toute dualité d'un sujet et d'un objet se trouve absente. Ceci implique que la Réalité suprême (ou Dharmakaya — Corps de Vérité — Corps de Bouddha) est elle-même plénitude de conscience en donnant au terme conscience un sens très différent de celui qui nous est familier. A ce point de vue, divers maîtres Zen que nous avons approchés adoptent une façon de voir qui est assez voisine de la notion indienne de « Sat-Chit-Ananda ». La Réalité Suprême est à la fois « Sat » (L'Etre englobant l'esprit et la matière), « Chit », conscience pure impersonnelle et « Ananda » (félicité).

Nous sommes cette Réalité mais nous ne le savons point. Ainsi que l'exprime D.T. Suzuki : « Nous sommes déjà des Bouddhas... Parler d'atteindre quoique ce soit est une profanation, et, logiquement, une tautologie » ([17](#)).

Nous sommes donc victimes d'un vice de fonctionnement

mental nous empêchant la découverte de notre nature véritable.

Cette dernière n'est nullement affectée par les illusions apparaissant dans le champ de notre esprit.

Dès l'instant où l'état d'Eveil nous délivre des mirages engendrés par l'identification nous vivons l'*intégration*. L'étude de l'intégration projette quelques lumières sur le problème de Dieu dans le Bouddhisme.

Qu'est-ce que l'intégration ? Nous pourrions la définir par comparaison avec des notions plus familières : la notion de communion par exemple.

Une différence essentielle existe entre l'*intégration bouddhiste* et la *communion chrétienne*. Le Zen est un monisme intégral. L'illumination abolit toutes les dualités du sujet et de l'objet, du spectateur et du spectacle, de l'expérimentateur et de l'expérience ([18](#)). Seule, demeure la plénitude éternellement créatrice du Présent impersonnel. Ainsi que l'exprime Alan W. Watts ([19](#)) « Dans l'Eternel Présent, il n'y a plus « nous » et le présent, il y a le « présent » tout simplement ».

Dans la communion, au contraire, la dualité de l'objet et du sujet, de l'expérimentateur et de l'expérience subsiste. L'adorateur reste éternellement distinct de l'objet de son culte. Il y a co-existence éternelle du créateur et de la créature.

\* \* \*

Les maîtres Zen désignent la Réalité suprême du Bouddhisme comme « Acte Pur ». Pour D.T. Suzuki elle est à la fois « Le Corps et l'Usage » ([10](#)). Cet « Acte Pur » est autant esprit que matière. Il est totalement étranger aux notions d'absolu familières aux théologies occidentales. Nous reproduisons ici le fameux dialogue cité dans les Annales de la transmission de la Lampe » ([11](#)).

King : « Qu'est-ce que la Bouddhité ? »

Paloti : « Voir la Nature réelle des choses est la Bouddhité. »

King : « Voyez-vous cette nature véritable ? » Paloti : « Je la vois. »

King : « Quelle est cette nature véritable ? »

Paloti : « La nature véritable est « Acte *Pur*. » King : « De qui ou de quoi est cet Acte ! Je ne comprends pas. »

Paloti : « L'acte est ici. Vous ne le voyez pas simplement. »

King : « L'ai-je en moi ? »

Paloti : « Vous êtes l'acteur maintenant. »

Ainsi que l'exprime D.T. Suzuki, voir sa véritable nature est agir, et tout acte pur équivaut à voir dans le Réel. Cette vision n'est pas « vision de quelque chose ». Elle est vision tout simplement, sans dissociation aucune de l'Acte Pur. La compréhension de cette vérité est totalement inaccessible aux processus analytiques du mental. Dans ce domaine, il n'existe plus de demi mesures. C'est tout ou rien. Seule, notre intégration inconditionnelle et effective à l'Acte Pur nous révèle sa prestigieuse réalité.

Dans son étude admirable « Vie et Rénovation » le Dr Godel nous fait comprendre le processus de cette Réalité. Nous lisons (p. 14) : « L'homme véritable, c'est bien la loi – implicite en lui – qui » d'instant en instant l'édifie et le reconstruit. Cette » source pérenne de déterminations n'habite point » les contours d'un corps non plus qu'à l'intérieur » d'un réseau d'interactions physiologiques ou mentales.

» L'impératif d'une loi n'a de localisation nulle » part ; il ne s'enracine pas dans les dimensions du » monde empirique que nos sens ont élaboré pour » s'y mouvoir...

« De cet ensemble complexe de lois dont l'homme » est issu par germination... gardons-nous de faire » une sorte d'entité. Aussi n'est-ce point à une entité ni à une forme » imaginaire d'être

– réplique superflue de l'âme – que je fais allusion en évoquant la norme procréatrice d'homme.»

« Ce dynamisme organisateur se révèle à l'observation scientifique comme une *réalité agissante*. En vain, toutefois, on tenterait de l'atteindre à travers une définition de ses modes opératoires. Sa nature le soustrait à toute recherche orientée dans la direction du monde objectif. *Vouloir le « chosifier », l'assimiler à quelque principe ou substance, serait en méconnaître grossièrement l'essence.* »

Les étudiants du Zen et de Krishnamurti trouveront dans l'œuvre du Dr Godel des éléments d'une grande richesse confirmant leur point de vue.

Le sens du divin dans le bouddhisme peut également s'éclairer par l'étude de la notion fondamentale du « Vide ».

## CHAPITRE VIII

### LA NOTION DU « VIDE » DANS LE ZEN

Les erreurs d'interprétation de la notion du « Vide » dans le Bouddhisme en général et dans le Zen en particulier sont à l'origine de nombreux malentendus.

« N' imaginez pas le Vide comme étant le néant » nous dit un des principaux ouvrages du Bouddhisme Thibétain (Tchag Tchen Gyi Zindi).

Un autre texte important du Bouddhisme emprunté au Lankavatâra Sûtra nous éclaire plus encore quant à la signification véritable du Vide :

« Ce qui est entendu par « *Vide* » dans le plus haut sens de la *Réalité finale*, c'est que dans la Sagesse issue de la Vue Juste, il n'y a plus aucune trace de la force d'habitude mentale engendrée par des conceptions erronées » ([12](#)).

L'exposé complet de la doctrine des « Forces d'habitude » demanderait des volumes. Nous en avons envisagé certains aspects ailleurs ([13](#)).

Les textes ci-dessus suffisent amplement pour réduire à néant les affirmations relatives au prétendu nihilisme du Bouddhisme.

Un exemple emprunté à la physique moderne pourrait clarifier le problème.

Nous savons que l'ensemble multiforme de l'Univers matériel provient d'une seule et même énergie. Dans la mesure où nous allons vers le cœur des choses, en physique, nous remarquons l'inadéquacité progressive de nos valeurs familières. Louis de Broglie définit le corpuscule atomique comme « une zone d'influence, un paquet d'ondes, une singularisation d'ondes de



probabilité ». On ne peut plus parler de la forme, ni de la permanence, ni de l'individualité d'un neutron ou d'un électron. Formes et surfaces impliquent des complexités de structure. Or, les corpuscules atomiques sont simples. Quant à l'énergie dont ils sont l'expression, nul ne peut exactement la définir. Le physicien Max Planck disait d'elle « qu'elle se matérialise en grains résultant du mouvement de sa propre puissance et qu'elle acquiert, par l'ingénieux artifice des dispositions électroniques, des propriétés et des formes particulières ». Mais de l'énergie elle-même rien ne peut être dit. Carlo Suarès nous a démontré le caractère strictement impensable de l'univers, de la matière ([14](#)). Tirant les conclusions qui s'imposent à la suite des travaux d'Einstein et d'Eddington il arrive à la constatation d'un « quelque chose » d'indéfinissable, auquel aucune de nos catégories de valeur ne s'applique.

La Réalité du « quelque chose » n'est ni rouge, ni verte, ni ronde, ni carrée, ni chaude, ni froide. Nous dirons qu'elle est « *vide* » à savoir absente de toutes les qualités qui nous sont familières. C'est pour une raison de cet ordre que les textes bouddhiques contiennent de nombreuses négations dès l'instant où ils évoquent la Réalité finale.

Le « Vide » bouddhique n'implique donc pas un néant mais une absence de qualités particulières semblables à celles que nous suggèrent nos contacts familiers avec le monde matériel.

Signalons ici, qu'un éminent physicien français, Georges Cahen vient d'exprimer tout récemment un langage semblable ([15](#)).

« Le dépouillement des phénomènes vis-à-vis du contenu immédiat de nos perceptions présente deux caractères que nous mettrons en évidence : d'une part, ce processus révèle une *identité d'essence entre l'intellect et l'univers*. D'autre part, ce contenu se

vide progressivement de sa substance apparente : *la matière elle-même tend à n'être qu'une forme vide*, un *champ d'action des propriétés structurelles de notre esprit*, c'est-à-dire quelque chose d'immatériel.

« Nous exprimerons ici et de la façon la plus extrême la tendance ultime de la science : *réduction de la réalité au vide*. *Ce vide n'est pas le non-être, le néant*. C'est au contraire *l'être le plus complet qui soit puisqu'il contient l'Univers en puissance*. »

Le maître Zen, Hui Hai nous disait que « lorsque cessent les perceptions particulières nous réalisons la perception totale, ne se situant dans aucun lieu privilégié quel qu'il soit » ([16](#)). Celle-ci n'est pas un vide mais une plénitude.

## CHAPITRE IX

### QU'EST-CE QUE LE NIRVANA OU SATORI ?

Le terme « Nirvâna » signifie littéralement extinction. Mais encore faut-il voir de quoi ! Nirvâna est l'état de félicité résultant de l'extinction de l'ignorance, de la peur et des désirs. L'homme délivré de l'ignorance n'a jamais été anéanti ! Il s'ouvre à la plénitude de la joie.

Ainsi que l'exprimait le Bouddha « En parfaite joie nous vivons, nous à qui rien n'appartient. En parfaite joie nous vivons, sans inimitié dans le monde de l'inimitié. La joie est notre nourriture de chaque jour, comme aux dieux rayonnants ».

L'action d'extinction du souffle sur une flamme, sous-entendue dans le terme « Nirvâna » est en relation avec le Sermon de Bénarès au cours duquel le Bouddha comparaît le processus du « moi » à une flamme.

Les aliments de la flamme du « moi » sont les cinq « skandas » : le corps, les sentiments, les perceptions, les impulsions et les actes de conscience.

Nous avons exposé au paragraphe du « rôle de la pensée dans le Zen », la façon dont le « moi » se continue par l'activité mentale.

L'extinction de la flamme du « moi » n'est pas une défaite. C'est la plus haute victoire de la nature profonde de l'homme et de l'essence des choses.

« Nirvâna » est l'état de lucidité suprême triomphant des limites imposées par la naissance et la mort, par l'apparent isolement de l'existence extérieure.

Portant l'Univers entier dans son cœur, l'Eveillé réalise la forme la plus pure de l'amour. Parce qu'il est mort à lui-même, en tant qu'entité il permet à l'intelligence de la Vie de s'exprimer en

lui et par lui.

Il est le monde. Il est le criminel, le saint. Il se sait solidaire de la société mais il est libre d'elle. Parce qu'il est affranchi de l'identification il peut jouer librement le jeu du monde sans être prisonnier des circonstances qui lui servent d'expression. Son efficence en est centuplée. Le Zen et le Tao ont un principe commun : celui de la spontanéité. La spontanéité et le don de soi sont les signes distinctifs des plus hautes formes de l'amour se traduisant par un respect universel de la vie sous toutes ses formes.

\* \* \*

Le terme « Satori » signifie « voir en sa propre nature », ou « Eveil soudain ». Les maîtres Zen en résument généralement comme suit les principaux caractères (<sup>171</sup>) :

a) Il est supra-intellectuel et irrationnel.

b) La vision du Satori est intuitive et non dualiste. Elle est cependant plus précise et plus impérieuse que les états mentaux familiers.

c) *Autorité catégorique* : D.T. Suzuki précise à ce sujet : « le Satori est une espèce de perception qui a lieu dans la partie la plus intime de la conscience. D'où son caractère d'autorité indiscutable, de fait ultime, définitif.

Il y a lieu ici d'insister sur le fait que le Satori n'est réalisé que par un affranchissement de toutes les confections mentales, de tout symbole, formule, de toute idée ou mémoire. L'expérience exclut donc tout danger d'auto-hypnose ou de suggestion.

d) *Sens positif* : D.T. Suzuki déclare que « l'illumination est affirmative au sens le plus vrai du mot ».

e) *Le sens de retourner chez soi* : « Vous vous êtes trouvé maintenant ; depuis le tout premier commencement rien ne vous avait été dissimulé ; c'est vous-même qui fermiez les yeux à la

Réalité (<sup>181</sup>).

f) *Impersonnalité* : L'expérience du Satori est dépouillée de tout caractère personnel. Elle se réalise dans l'impersonnalité d'une observation intense et silencieuse dans laquelle n'interviennent ni nos préférences ni nos répulsions. En un mot : réalisation d'une parfaite objectivité par la fusion de l'objet et du sujet dans une essence commune qui les englobe et les domine.

g) *Exaltation* : l'exaltation n'est pas en contradiction avec l'impersonnalité du Satori. Elle est directement liée à l'état de « félicité existentielle du Réel ».

Il s'agit en réalité beaucoup plus d'une intensité créatrice impersonnelle que d'une exaltation personnelle, au sens habituel du terme. Mais la première est automatiquement génératrice de la seconde, pour autant que l'on se mette au niveau de l'optique dualiste d'un observateur.

h) *Instantanéité et présence éternelle* : D.T. Suzuki déclare que « le Satori se présente de façon abrupte ; c'est une expérience instantanée. D'instant en instant, le « moi » doit se soustraire à la magie toute puissante de ses automatismes mentaux. Ceux-ci n'ont d'utilité que pour résoudre des problèmes d'ordre concret, scientifique ou technique. Mais ils sont une entrave pour l'expérience de l'Eveil suprême ou Satori. Signalons néanmoins que les « libérés » ne sont pas dans l'incapacité de résoudre des problèmes d'ordre concret ou technique, mais ils sont affranchis de l'emprise des valeurs ou symboles utilisés. L'homme doit être neuf et disponible à chaque instant niveau.

Dans cette réceptivité et cette souplesse intérieure il peut percevoir le caractère unique de chaque instant. Il peut en vivre l'éternité présente au delà des voiles du temps. Cette approche lui permet de participer à la plénitude de création contenue dans

l'unicité de chaque moment.

i) *Affrontement des circonstances* : Fuir n'est pas résoudre. Le Satori ne s'obtient pas dans la fuite du monde mais dans son affrontement. La vie est relation, tant biologiquement que physiologiquement. « Toute perception est une occasion de Satori » déclarent les maîtres Zen.

C'est au cours de nos relations avec les êtres, les choses et nos propres réactions mentales et émotionnelles que se parachève la pleine connaissance de nous-mêmes, cette condition indispensable à la réalisation du Satori. Les objets de la perception sont moins importants que notre attitude intérieure d'approche. C'est le caractère instantané, non-mental et parfaitement adéquat de notre approche qui détermine l'authenticité de l'Eveil.

j) Le « Satori » est l'état de non-conditionnement par excellence. Il n'est pas auto-projeté. La moindre trace de « projection de soi » est incompatible avec l'Eveil authentique.

k) Le « Satori » est l'inconnu. Aucun élément du « connu » ne peut être utile à sa réalisation. Le « Satori » est un « Inconnu total » en raison de ses caractères de renouvellement et de création pure. Le « connu » est toujours le passé. L'instant neuf du présent est toujours un « Inconnu total ».

L'œuvre de Krishnamurti nous fournit à ce point de vue des éléments d'une précision exceptionnelle.

1) « Le paradis sur terre ».

Ainsi que l'exprime le maître Zen Yoka Daishi « Si vous vivez le Zen, vous pouvez laisser l'enfer parmi vos rêves passés mais vous pouvez réaliser un paradis où que vous soyez... » (<sup>191</sup>).

# CHAPITRE X

## ZEN ET VIE PRATIQUE

« Les mystiques sont des hommes parfaitement pratiques » (120) nous dit D.T. Suzuki : « Si le mysticisme est vrai, sa vérité doit être pratique et doit pouvoir se vérifier dans chacun de nos actes ».

« Le Zen est notre état ordinaire d'esprit... il n'y a dans le Zen, rien de surnaturel, d'inusité ou de hautement spéculatif qui dépasserait notre vie quotidienne. »

L'adéquacité parfaite du Zen est la faculté qui permet à l'homme de répondre pleinement à toutes les données des circonstances qui se présentent à lui. L'imagination et la distraction sont les principaux obstacles à cette adéquacité. Cette dernière requiert, en toutes circonstances, l'exercice d'une observation silencieuse et concentrée.

Cette observation possède néanmoins un caractère distinctif : elle est « Non-Mentale », c'est-à-dire affranchie de l'identification aux mémoires.

L'attitude « Non-Mentale » est la condition indispensable à la rapidité des réflexes. Elle se traduit par une détente intérieure nous permettant d'être disponibles à la Réalité, présents au Présent, absents à notre égoïsme.

La révélation de la plénitude de ce que nous sommes, tant en surface qu'en profondeur, ne se réalise qu'au cours des relations de la vie quotidienne. Le livre de la vie est plein d'enseignements mais nous ne parvenons pas à déchiffrer les caractères dans lesquels il est écrit. Ces caractères sont essentiellement vivants : ce sont les réactions mentales et émotionnelles apparaissant en nous



au cours de nos relations avec les êtres, et les choses. Aux yeux d'une observation silencieuse, non déformée par des jugements de valeurs favorables ou défavorables, les agrégats d'éléments psychiques formant le « moi » se révèlent pleinement et se dissolvent comme les brumes se dissipent au soleil. C'est le « lâcher prise » du Zen.

Le Zen enseigne que le corps humain possède une sagesse instinctive dont les possibilités sont immenses. Nos races hyper-intellectualisées ont perdu la trace de cette sagesse naturelle. Cette sagesse émane directement de la « nature profonde des choses ». Elle serait en liaison intime et permanente avec notre vie végétative, physiologique.

Le docteur Hubert Benoit a insisté à juste titre sur la nécessité d'une dévalorisation de notre excès d'intellectualité. Il est nécessaire de « revaloriser » la vie végétative ([{21}](#)). Nous sommes des cérébraux impénitents. L'abus de la fonction intellectuelle nous prive de l'harmonie naturelle que la Réalité profonde des choses nous destine. Nous devons retrouver à l'échelle humaine, une octave supérieure de l'instinct animal, intégrée à une forme élevée de conscience supramentale.

\* \* \*

Parmi les avantages pratiques du Zen nous citerons les suivants :

a) *Activité constructive* : loin de renoncer à l'action, l'homme du Zen est le plus pratique qui soit. Il sait quels sont les mobiles profonds qui font apparaître ses pensées, ses émotions et ses actes. Un tel homme s'intègre au principe cosmique de tout travail dans la nature, tant physique que psychique ou spirituelle.

b) *L'adéquation parfaite* : « Le Satori n'est pas une annihilation » disait Bodhidharma, « c'est une connaissance de



l'espèce la plus adéquate (<sup>{22}</sup>). Le Zen nous permet « d'être au monde » (<sup>{23}</sup>) tout en étant libre de lui. L'activité mentale nous empêche d'être adéquat. Si nous sommes au volant de notre voiture, l'esprit encombré de soucis, nous n'aurons pas la rapidité des réflexes nécessaires pour éviter l'obstacle imprévu se présentant sur la route. Le Zen nous demande d'être pleinement à ce que nous faisons ».

c) *La détente intérieure dans l'activité.*

d) *Amour, détachement, non-violence :*

Par son dépassement de l'égoïsme et la vision perpétuellement présente de l'Unité, l'homme du Zen réalise les conditions de l'amour véritable, de la compassion et de la charité.

Il est détaché, car le Satori lui révèle qu'il est au cœur des êtres et des choses ce qu'ils ont de plus précieux, de plus irremplaçable.

Le détachement entraîne la simplification des besoins. Mais il n'a rien de commun avec l'indifférence.

Par son dépassement de l'illusion du « moi », l'homme du Zen se libère des avidités égoïstes qui sont à l'origine de toutes les violences et de tous les conflits.

Il est donc simple, aimant, paisible, en un mot, éminemment social.

e) *Minutie, précision :* « L'Infini est dans le fini de chaque instant » nous dit D.T. Suzuki. « Soyez des exemples de précision » nous demande le Sakurazawa.

f) *Nouveau sens des valeurs.*

« Les étudiants Zen ne s'évadent pas... » nous dit le vénérable Senzaki, « l'Amérique en a eu, elle en a, et elle en comptera peut-être encore beaucoup... Ils affrontent aisément les « mondanités »... Ils jouent avec les enfants, respectent les mendiants et les rois... mais ils traitent l'or et l'argent comme de simples pierres ».

g) *Efficience dans l'action.*

Ainsi que l'exprime Lao-Tzu « En s'adonnant à » l'étude on augmente chaque jour ; en se consacrant au Tao, on diminue chaque jour ; on ne cesse de diminuer jusqu'à ce qu'on atteigne le Non-agir. *Par le Non-agir, il n'est rien qu'on ne puisse faire, certes !* » (20bis<sup>(24)</sup>).

Nous terminerons ces considérations sommaires sur le « Satori » en formulant une fois de plus une réserve. Vouloir « expliquer » le « Satori » à la façon dont les lecteurs occidentaux souhaitent recevoir des « explications » est impossible. Comme l'expliquait le professeur Suzuki « ... dans ce domaine définir est synonyme de trahir ». Autant vouloir résoudre la quadrature du cercle.

Rappelons une fois de plus que le « Satori » ne se pense pas. L'état d'intégration ou de « conscience totale et omniprésente » qui le caractérise n'a pas à être « objectivité » par nous. Le « Satori » résulte de la nature même des choses et de notre être propre. Il n'est pas nécessaire de « sur-ajouter » mentalement quoique ce soit à cette nature profonde des êtres et des choses. Nous pourrions à ce sujet évoquer un exemple de physique paraissant très bien s'appliquer à la notion que nous tentons de définir ici. Les principes d'exclusion définis par les physiciens Pauli et Fermi ont mis en évidence « *l'existence d'une présence potentielle de chaque corpuscule atomique s'étendant à l'Univers entier* ».

En un certain sens, « tout est dans tout ». Cette prodigieuse interpénétration mutuelle n'a pas besoin d'être pensée. Elle EST. Elle est à tout instant.

L'immensité du Mental Cosmique n'a que faire de nos objectivations personnelles. Elle est vaste comme un océan insondable dont chaque forme particulière n'est qu'une vague

évanescente.

Le grand art consiste à vivre autant au niveau des vagues qu'à celui de l'unité de l'océan par la réalisation expérimentale de la Réalité indicible qui les englobe et les domine.

# CHAPITRE XI

## ZEN, JUDO ET AÏKIDO.

Le Judo et l'Aïkido sont des transpositions de lois profondes de la Nature dans le domaine de nos réactions corporelles et mentales. Celles-ci doivent tenir compte de la loi fondamentale de spontanéité mise en évidence par le Taoïsme et le Zen.

Quoiqu'à l'échelle biologique des phénomènes, la vie s'exprime par des processus dualistes impliquant une certaine violence (oppositions des pôles contraires, lutte entre les phagocytes et leucocytes, sélection naturelle, etc.) ces aspects n'expriment toutefois qu'un secteur très partiel d'une Totalité infiniment plus vaste. Lorsque le Zen, le Taoïsme et Krishnamurti évoquent la spontanéité et la non-violence de la Vie, ils ne désignent pas la vie biologique mais la Réalité essentielle dont les phénomènes biologiques sont des aspects fragmentaires.

Pour comprendre les origines du Judo de l'Aïkido ainsi que les relations existant entre eux le Zen et le Taoïsme, il est bon de se rappeler que la vie spirituelle et la culture du peuple japonais ont été profondément influencées par la philosophie chinoise.

Cette dernière est imprégnée des notions fondamentales du Zen et du Taoïsme : la douceur, la non-violence, la spontanéité.

La pensée taoïste attire souvent notre attention sur la « puissance de l'eau » et des éléments légers, qui parviennent à contourner, à surmonter ou à pénétrer à travers tous les obstacles par leur fluidité et leur souplesse.

Il est dit dans le « Tao-Te-King » (<sup>125</sup>) : « La » suprême Vertu est comme l'eau. L'eau et la Vertu sont bienfaisantes pour les dix mille êtres et *ne luttent pas*. Elles occupent les places que tous les hommes détestent. C'est pourquoi elles sont comparables au Tao. »

« Il n'est rien au monde de plus inconsistant et de plus faible que l'eau ; cependant elle corrode ce qui est dur ; rien ne peut lui résister ni la remplacer. »

Lao-Tzu ne cesse de dénoncer la faiblesse de ce que nous considérons comme la force. Selon lui, la souplesse triomphe toujours de la dureté. La fluidité a toujours finalement raison de la rigidité. Le calme est toujours vainqueur de la violence.

Les quelques aphorismes de Lao-Tzu qui suivent permettront au lecteur de se rendre compte du climat du Tao-Te-King.

« La douceur triomphe de la dureté, la faiblesse » triomphe de la force » (p. 58).

« Ici bas, ce qui est plus malléable l'emporte sur » ce qui est dur. »

« Le Non-Etre pénètre l'impénétrable ; c'est par » cela que je connais la suprême efficacité du Non » agir » (p. 67)

« Nouveau né, l'homme est souple et frêle ; mort il est rigide et dur. A leur naissance, les plantes et les arbres sont flexibles, morts, ils sont rigides et durs. »

« Solidité et rigidité sont les compagnes de la mort ; souplesse et fluidité sont les compagnes de la Vie. »

« Ce qui est fort et grand est dans une position élevée » (p. 102).

Ces différents aphorismes mettent admirablement en évidence les principes de base de la pratique du Judo.

L'attitude correcte au combat est définie par Lao-Tzu de la façon suivante :

« La perfection pour celui qui commande, c'est d'être pacifique ; pour celui qui combat, c'est d'être sans colère ; pour celui qui veut vaincre, c'est de ne pas lutter ; pour celui qui se sert des hommes, c'est de se mettre au-dessous d'eux. »

« Cela s'appelle la vertu du Non-lutter, l'art de se servir des forces humaines en coopérant avec le Ciel, suprême sagesse des Anciens » (p. 94).

« Voici le Tao du Ciel : exceller à vaincre sans lutter, exceller à convaincre sans parler, faire venir spontanément sans appeler, réaliser parfaitement dans une apparente inertie » (p. 99).

Nous trouvons une équivalence de ce climat psychologique en Occident dans la fameuse fable du chêne et du roseau de La Fontaine.

Les philosophes chinois évoquent fréquemment la souplesse des saules déjouant l'assaut des neiges. Les branches délicates et souples des saules se plient sous le poids de la neige qui ne parvient pas à se déposer ni à s'accumuler.

La rigidité plus grande des pins entraîne au contraire une accumulation de neige aboutissant à la rupture des branches.

\* \* \*

Les auteurs anglais définissent le Judo et l'Aïkido comme des « gentle ways » : les voies de la douceur.

Du point de vue pratique, ceux-ci consistent à ne pas opposer la force à la force.

Lorsqu'une personne en colère fonce sur nous pour nous attaquer, deux possibilités de réaction s'offrent à nous.

La première est la mauvaise : celle que tout le monde applique. Elle consiste à résister à la force d'agression.

Nous opposons alors une résistance d'auto-défense à la force d'attaque. Dans ces cas, les deux forces s'annulent.

Nous devons fournir un effort considérable pour résister à la puissance d'attaque de l'adversaire s'il est puissamment musclé. Si nous avons plus de force que l'agresseur, le problème se simplifie. Si l'attaquant est plus fort nous sommes immédiatement vaincus.

Mais une autre possibilité se présente à nous : la seconde.

Elle nous est enseignée par les théoriciens du Judo.

Au lieu de résister à la force d'attaque, nous l'accueillons comme le roseau accueille la neige et le vent. Nous sommes disponibles. Nous ne résistons pas. Nous laissons agir en nous les réflexes corporels « *non-mentaux* » issus d'une sagesse instinctive du corps dont les possibilités sont immenses.

Cette sagesse instinctive suggère au corps certaines prises, certains gestes qui nous permettront d'utiliser la force d'attaque de l'adversaire contre lui-même. Plus grande et plus violente sera sa force d'agression, plus grande et plus violente sera sa chute. Nous n'avons plus opposé la force à la force. La résultante n'est plus nielle. L'adversaire reçoit un choc en retour dont la violence est à la mesure de celle de son agression.

Le succès ne dépend ici nullement de notre force. Le secret de la réussite réside dans notre passivité, dans notre adéquacité, dans notre attention « non-mentale » au langage des faits, aux déséquilibres du corps, à la violence de l'attaque.

Les maîtres en Judo insistent sur le fait que la passivité s'adresse surtout au mental. Un mouvement pensé, en Judo, est un mouvement raté.

L'activité mentale nous empêche d'être adéquat.

Elle constitue l'obstacle majeur à la redécouverte de la sagesse instinctive du corps. L'activité mentale et la conscience ordinaire ont leur siège principal dans le cerveau.

La sagesse instinctive, le centre d'équilibre du corps, la conscience végétative ont leur siège dans l'abdomen, dans le centre que les japonais désignent par le terme « Hara ».

Ainsi que l'exprime le comte Karlfield von Dürckheim ([126](#)).

« La conscience de soi, profondément ancrée dans Hara, est

une conscience du Moi supérieur toujours présent dans l'être humain, c'est-à-dire une conscience supérieure qui transcende le moi inférieur ; ce « Moi » supérieur n'est donc pas nécessairement atteint lorsque quelque chose arrive à toucher ou même à blesser le moi inférieur. D'autre part, il englobe un domaine spirituel plus vaste et capable d'actions plus grandes que ne peut se permettre le moi inférieur de l'homme. »

« Dans cet ordre d'idées, il est utile de mentionner un concept, qui, dans l'univers japonais, joue un rôle important : il s'agit du Haragéi. »

« Ce mot traduit littéralement signifierait : art du ventre. »

« Haragéi est tout acte et tout art accompli en partant du ventre, car ils ne peuvent être élevés à leur hauteur maximale que lorsqu'ils sont basés sur le Hara. »

« Dans le domaine de l'humain, le parfait ne peut s'épanouir que chez l'homme qui est devenu un être complet. Ainsi, la notion d'Haragéi suppose-t-elle pour le Japonais la réalisation d'un point culminant dans la pratique du Hara. »

« Celui qui a su maîtriser Haragéi, a obtenu, au moins jusqu'à un certain point, la maîtrise. Les arts qui y mènent, l'art du thé, du tir à l'arc, de l'escrime, du sabre, etc. — lorsqu'on y atteint à la perfection — peuvent aboutir à Haragéi. »

« En réalité, Hara, c'est l'homme tout entier dans sa liaison avec les forces vitales profondes qu'il recèle en soi : forces de nutrition, de procréation, de conception, ainsi que celles qui préparent sa renaissance. »

La base essentielle du Judo est « non-mentale ».

Envisager le Judo sous un angle essentiellement sportif ou compétitif est un non-sens.



Les pratiquants du Judo savent fort bien que s'ils pensent, ils sont immédiatement envoyés sur le tapis.

Le réflexe d'auto-défense parant à un déséquilibre du corps, provoqué par l'adversaire, doit être spontané. Il ne peut pas être pensé, rationalisé.

S'il est pensé, il est toujours mauvais, car toujours inadéquat. Il ne peut être *actuel*.

Le réflexe corporel issu de la sagesse instinctive « non-mentale » est au contraire adéquat parce qu'il est *actuel*.

Dans ce domaine nous dit l'écrivain Alan W. Watts : « l'art de la Vie n'est ni une négligence de la situation actuelle ni un appel au passé ou au « connu ». Il consiste à être pleinement disponible à chaque instant, en l'approchant dans ce qu'il a de totalement neuf et unique, en ayant un esprit ouvert et parfaitement réceptif » ([27](#)).

# **CHAPITRE XII**

## **BOUDDHISME ZEN ET LE CHRISTIANISME**

La plupart des maîtres Zen ont l'intime conviction de l'identité du contenu expérimental d'un Bouddha, d'un Jésus, d'un Hui-Neng ou d'un Shen-Hui.

Néanmoins, des divergences notables existent entre les éléments qui nous restent des doctrines codifiées par les successeurs des grands Sages.

Faute de place nous les résumerons comme suit :

a) Le Christianisme est une religion de révélation divine.

b) Le Bouddhisme est une religion naturelle, en insistant toutefois sur le fait que la nature englobe les aspects matériels, psychiques et spirituels.

a) Le Christianisme est une religion de création. L'Univers est, selon lui, la matérialisation d'un plan.

b) Dans le Bouddhisme l'Univers n'a ni commencement ni fin. Seul existe un processus de création éternellement présent dont la loi est la spontanéité. Il n'y a aucun plan, ni but. Cette absence de plan et de but n'est pas une incohérence. Elle résulte de la plénitude du mental cosmique.

a) Le Christianisme enseigne la réalité et l'éternité de l'âme individuelle.

b) Le Bouddhisme et le Zen enseignent l'inexistence du moi. Celui-ci ne revêt qu'une apparente continuité durant le cycle des vies successives mais il n'échappe pas à la loi universelle de l'impermanence.

a) Le Christianisme enseigne la nécessité des intermédiaires entre Dieu et l'homme.

b) Le moine bouddhiste n'est pas considéré comme un intermédiaire. Il n'administre aucun sacrement et n'est pas considéré comme ministre de Dieu.

a) Le Christianisme enseigne la nécessité du « salut » et la rémission des péchés.

b) Dans le Bouddhisme en général et dans le Zen en particulier, personne, y compris le Bouddha lui-même, ne possède le pouvoir de s'interposer entre les causes des actes d'autrui et leurs effets. L'homme doit porter seul la responsabilité de ses pensées et de ses actes. Le Zen enseigne qu'il n'y a pas de maturation spirituelle possible pour l'homme s'il ne peut éprouver par lui-même les conséquences heureuses ou malheureuses de ses actes.

# **CHAPITRE XIII**

## **BOUDDHISME ZEN ET KRISHNAMURTI**

Les similitudes existant entre le Bouddhisme Zen, le Taoïsme et l'œuvre de Krishnamurti sont innombrables. Nous les avons définies dans nos « Essais sur le Bouddhisme en Général et sur le Zen en particulier ». Nous ne citerons que les têtes des chapitres :

- 1 ) l'inexistence du « moi » ou « penseur » dans le Zen et Krishnamurti ;
- 2) étude identique de la genèse du « moi » et de ses processus ;
- 3) identité des moyens, c'est-à-dire approche négative du Réel ;
- 4) dénonciation du rôle négatif des habitudes mentales ;
- 5 ) dénonciation du rôle négatif des perceptions exclusives ;
- 6) critique des méthodes de méditation compartimentées ou préparées ;
- 7) critique de l'attachement aux idées, aux croyances ;
- 8) nécessité absolue d'un dépassement des modes de penser dualistes ;
- 9) dénonciation des avidités de « devenir » ;
- 10) dénonciation du culte de l'autorité spirituelle ;
- 11) critique du dogmatisme ;
- 12) dénonciation de l'attachement aux textes sacrés ou autres ;
- 13) le Zen et Krishnamurti proclament la nécessité d'un affranchissement de tous les conditionnements de l'esprit ;
- 14) tous deux parlent du « Vide créateur » et de la passivité créatrice.

La rubrique des similitudes ci-dessus est loin d'être limitative.

Les différences sont peu nombreuses. Parmi elles nous

mentionnerons une différence de forme. Le Bouddhisme Zen emploie un langage spécialisé conditionné par les termes techniques d'une philosophie ancienne, quoique le Zen se défende avec raison d'être une philosophie. L'œuvre de Krishnamurti est rédigée dans un langage universel, non spécialisé, adaptable à la technique d'expression occidentale.

Une différence de « moyen » plus importante que la précédente est à signaler.

Elle concerne l'affectivité et la sensibilité. Mais peut-être nous trouvons nous ici devant la résultante de divergences inhérentes à la psychologie de races totalement différentes.

Il est néanmoins important de la signaler. Son étude pourrait être utilement prise en considération par ceux qui tentent de trouver une transposition du Zen qui soit pleinement adéquate à la psychologie occidentale.

La plupart des maîtres du Bouddhisme ont conseillé une sorte d'entraînement au détachement, une discipline de l'émotion. Nous nous trouvons en présence d'une tendance à l'ataraxie, sorte d'état d'indifférence ou d'insensibilisation à toute émotion.

Cette situation donne évidemment prise aux arguments des adversaires du Bouddhisme, qui, tel que Ombredane en ont immédiatement aperçu les faiblesses, en le classant parmi les objets de choix de personnes affligées de complexes claustraux.

Pour Krishnamurti, au contraire, il n'a jamais été question de résoudre les problèmes de l'affectivité ou de l'émotionnalité par un acte de discipline. « Pourquoi » nous entraînerions nous à nous insensibiliser ? nous demande Krishnamurti. N'y a-t-il pas dans cette démarche de l'esprit la manifestation d'une peur, une crainte de souffrir ?

Lorsque des émotions se présentent à nous, nous pouvons les

écarter ou les refouler par un acte de volonté. Mais rien n'a été fondamentalement résolu.

Krishnamurti nous suggère d'être pleinement attentif au processus opérationnel des émotions et des pensées lorsqu'elles se présentent en nous.

Il est possible dans ces conditions d'établir la part d'identification personnelle et de projection de soi, la part d'avidité égoïste, de recherche de sensation. Loin d'entraîner une diminution de la sensibilité l'exercice de cette lucidité attentive lui confère toute sa signification. L'homme libéré est étranger à l'ataraxie. Il peut éprouver des émotions mais il est totalement libre d'elles. Il a discerné la chaîne d'identification et d'attachement qui tendait à l'emprisonner dans les limites du « moi-entité ». Chaque émotion s'épuise dans l'instant. Elle ne donne lieu à aucun désir. Elle n'est plus une sensation dont s'emparerait le « moi » afin d'assurer son sens de continuité.

L'ataraxie enferme l'homme dans une « coque » d'auto-protection. A l'intérieur de la « coque » réside le « moi » dans sa geôle « magnifiquement décorée ».

Dans la libération que nous suggère Krishnamurti, le « moi » ne se défend plus, il ne se protège plus pour la raison très simple qu'il est inexistant. Seul, reste un corps, vidé de son contenu d'auto-indentification personnelle mais disponible à la plénitude de la Vie.

Nous avons d'ailleurs l'intime conviction que s'il était encore vivant, Hui-Neng n'infirmerait pas la façon de voir de Krishnamurti à ce point de vue.

## **CHAPITRE XIV**

### **ZEN ET OCCIDENT**

Les lecteurs d'Europe continentale ne manqueront pas d'être surpris en apprenant le rayonnement considérable de la pensée Zen dans les pays d'expression anglaise. Le dernier voyage en anglais de Christmas Humphreys sur le Bouddhisme atteint le tirage actuel de deux cent mille exemplaires.

Ainsi que l'exprime l'écrivain anglais Allan W. Watts, Président de l'Académie Américaine des Etudes Asiatiques : « L'intérêt du Bouddhisme Zen a connu durant les 20 dernières années un essor considérable. Depuis la dernière guerre mondiale la diffusion de la pensée Zen dans le monde occidental s'est développée à tel point qu'elle est devenue un facteur important dans la vie intellectuelle et artistique du monde occidental ».

Le Zen a eu le plus de succès, là où il était le plus attendu : le développement de la technique a donné aux civilisations économiquement puissantes un rythme de vie fébrile, antinaturel empreint d'une agitation et d'une inquiétude de plus en plus grandes.

Le Zen apporte à ceux qui le pratiquent la capacité éminemment précieuse d'être intérieurement et extérieurement détendus au cœur de l'activité la plus intense. La détente intérieure dans l'activité extérieure, tel est l'un des secrets du succès du Zen parmi les personnes déployant une grande activité. L'autre raison réside dans le fait que beaucoup de chercheurs isolés doutent du bien fondé des valeurs qui ont présidé à l'édification de la vie occidentale et sont à la recherche d'une inspiration totalement différente.

La pensée Zen est moins connue en Europe continentale en raison du nombre limité d'ouvrages traitant de la question. La plupart des auteurs nous présentent un Bouddhisme axé sur les « Quatre Vérités fondamentales » de la souffrance, de la découverte de ses causes et de la façon de s'en libérer. Nous ne contestons pas le fait historiquement reconnu de l'importance de la souffrance *au point de départ* de la recherche intérieure du Bouddha. Les maîtres Zen considèrent « l'incident clos » et tournent leur attention sur l'Eveil qui survient ultérieurement.

### *Bouddhisme Zen et problème social.*

La société est ce que sont les individus qui la composent.

Nous avons mis en évidence les conséquences spirituelles et concrètes du Zen. La notion fondamentale du caractère illusoire du « moi », la vision constante de l'Unité, l'Eveil intérieur et les données pratiques de l'adéquation parfaite sont autant d'éléments de nature à former des individualités riches, créatrices et harmonieuses, empreintes d'un esprit de coopération, d'altruisme et de compréhension.

Une civilisation basée sur la réalité du « moi » n'aboutit par contre, qu'aux désastres, aux guerres, aux conflits dont nous sommes de plus en plus les témoins et les victimes.

L'étude de la psychologie du « moi » nous démontre qu'il est à l'origine des toutes les violences. L'égoïsme est l'ennemi de l'homme et du monde.

La réalisation d'une civilisation qui ne soit plus basée sur la réalité du « moi » s'impose de toute urgence. Ceci n'est pas une utopie. Une telle civilisation a été vécue durant le règne du grand empereur bouddhiste Açoka entre le troisième et le deuxième siècle avant notre ère. Cette société était non-violente et pacifique car les



individus qui la composaient étaient imprégnés de notions telles que l'illusion du « moi », la vanité des biens matériels, l'impermanence de toutes choses.

Les événements de plus en plus troubles du XX<sup>e</sup> siècle appellent une nouvelle culture qui soit réellement à la mesure de l'homme « pleinement Eveillé ».

Cette dignité nouvelle de l'humain n'atteindra la plénitude de son expression que dans une société libérée de l'égoïsme et de l'illusion de la conscience de soi.

Le Zen a été défini comme un art de vivre et une science de la Vie.

La notion d'Unité fondamentale qui s'en dégage comporte des conséquences sociales inévitables.

Les préjugés de races, de couleurs, les nationalismes apparaissent comme autant de manifestations de l'ignorance. Krishnamurti insiste aussi sur ces faits.

L'humanité se trouve donc envisagée dans son unité fondamentale.

La nécessité d'un gouvernement fédéral mondial s'avère évidente.

Le dogme des souverainetés nationales doit être abandonné. Le Zen met en évidence l'existence d'une loi naturelle et d'un équilibre qui impliquent une transformation de nos structures économiques, politiques et sociales.

# CHAPITRE XV

## HYGIENE ET SPIRITUALITE

Précisons immédiatement que les considérations qui suivent ne modifient nullement notre position à l'égard du problème de la transformation fondamentale de l'homme. Les facteurs spirituels et psychologiques occuperont toujours à nos yeux une place de priorité par rapport à ceux de la vie physique.

Néanmoins nous ne délaierons jamais le secteur de la transformation physique. Bien au contraire. Du point de vue pratique nous avons constaté qu'une transformation spirituelle totale s'effectue très rarement sans l'aide d'une véritable résurrection de la chair. Nous employons intentionnellement l'expression résurrection de la chair afin de mettre en évidence le contraste existant entre ce que notre vie et notre santé physique devraient être et ce qu'elles sont en réalité.

Trente années de conférences et de contacts individuels nous ont permis de constater l'existence de deux catégories de chercheurs.

La première est celle des cérébraux impénitents. La compréhension théorique des éléments les plus purs du Zen et de l'œuvre de Krishnamurti semble parfaite. Ils peuvent répondre avec aisance à toutes les objections ou questions qui leur seront posées. Ils ont la capacité d'écrire eux-mêmes ou d'énoncer les vérités les plus fondamentales du Zen sur l'inexistence du « moi », sur l'avidité, sur l'Acte Pur, sur le détachement mais leur comportement prouve qu'en fait, ils restent prisonniers de l'illusion du « moi », de leurs avidités, de leurs attachements.

Nous avons remarqué – à part quelques très rares exceptions –

l'incapacité dans laquelle se trouvent ces cerveaux impénitents de s'astreindre à la discipline d'un régime alimentaire conforme aux lois profondes de la Nature. Ils illustrent le bien fondé d'une pensée paradoxale de Krishnamurti prétendant que « la compréhension intellectuelle de la Vérité peut devenir un obstacle ».

Ainsi que nous l'avons dit ailleurs, la discipline physique n'est qu'une conséquence du Satori ou état de libération, et la pratique d'une simple conséquence du Satori ne peut engendrer l'Eveil intérieur.

Ceci résulte du caractère d'irréversibilité des processus du Réel. Il est néanmoins indiscutable que dans la pratique, la discipline physique, la sévérité du régime alimentaire constituent les premiers pas dans la réalisation du détachement du corps. Nous avons souvent été frappés de l'ampleur avec laquelle de nombreux intellectuels ou spiritualistes demeurent esclaves des exigences du corps. Il n'entre pas ici dans nos intentions de minimiser l'importance du corps physique. Nous le considérons au contraire comme un auxiliaire précieux de notre marche vers la libération spirituelle.

Nous voulons insister sur le fait que la matière est spirituelle.

Nous voudrions que chacun ait présenté à l'esprit la notion de la spiritualité de la chair intimement liée à la part de réalité qu'elle représente. Tout est le Mental Cosmique, rien n'est en dehors de lui.

L'Acte Pur du Réel englobe autant le physique que le psychique et le spirituel.

« Le Corps » est « l'Usage » nous disait le professeur Suzuki. Le comportement quotidien, la façon dont nous nous alimentons, dont nous respirons fait évidemment partie de l'Usage.

Si nous persistons à ne pas matérialiser en acte la vision

intérieure que le Zen et la pensée de Krishnamurti nous auraient donné des choses, notre façon de vivre sera sans issue. Nos refus à matérialiser en acte se traduira par une véritable coupure entre notre être profond et les réalités concrètes. Le fossé se creusera entre le monde de l'esprit et celui de la matière. Nous devons prendre conscience du fait que le « moi » se nourrit de cette séparation. Il en est l'artisan. Dans l'inertie du corps se refusant à la discipline s'exprime un côté morbide de l'instinct de conservation du « moi » qui doit être démasqué et vaincu.

La seconde catégorie de chercheurs à laquelle nous avons fait allusion plus haut est celle des fanatiques du régime. Ce qui n'est qu'un moyen est devenu une fin. Les deux extrêmes sont dans l'erreur. Le processus de l'esprit attaché à ses concepts d'hygiène alimentaire et de discipline est aussi limité que celui qui subit sans réagir l'inertie de ses attachements corporels. Dans les deux cas nous nous trouvons en présence de l'attachement d'un « moi » qui se maintient et s'affirme.

\* \* \*

Les quelques conseils généraux que nous donnerons dans les lignes qui suivent n'ont donc pas un objectif spirituel. Nous avons insisté à maintes reprises sur le fait que « le Satori ne s'attend pas ».

Indépendamment de toute attente spirituelle il est néanmoins indiscutable qu'il existe des variétés de comportements conformes aux lois profondes de la nature et d'autres variétés qui leur sont opposées.

Nous examinerons ici d'une façon assez sommaire les conseils pratiques d'hygiène donnés par les grands spécialistes en la question.

Il est important de rappeler ici que chaque individu est différent

et doit examiner attentivement de quelle façon les considérations générales qui vont suivre peuvent s'appliquer à son cas particulier.

La majorité d'entre nous commet les erreurs suivantes : a) nous mangeons trop ; b) les mélanges sont trop riches ; c) nous ne mastiquons plus suffisamment ; d) nous ne sommes pas attentifs à nos repas ; e) nous sommes agités et psychologiquement tendus.

La plupart des habitants des pays économiquement privilégiés sont suralimentés. Ce fait est surtout évident pour les Allemands, les Belges, les Hollandais, les Suisses, les Français, les Anglais, les Danois, les Suédois, les Américains du Nord et du Sud. Certains d'entre-eux arrivent à la situation paradoxale de mourrir de faim ou de faiblesse au milieu même de l'abondance par suite d'incapacité progressive d'assimilation.

#### 1 ) *Mastication* :

Il est de la plus haute importance que nous nous entraînions à rééduquer complètement la façon dont nous mastiquons les aliments.

Ceci exige de notre part un premier réajustement qui s'inscrit automatiquement dans la discipline générale de notre attention à toutes les circonstances de la vie quotidienne. Soyons pleinement à ce que nous faisons. Nous nourrir convenablement est un acte important surtout si nous souffrons d'une santé déficiente.

La devise des hatha-yoguins aux Indes est la suivante : mangeons peu, mais le peu que nous mangeons, absorbons-le longuement, mastiquons lentement, patiemment.

« La digestion est une question de nerfs » disait Pavlov. Par une mastication consciente et attentive nous donnons à nos dents le travail qui leur incombe et nous épargnons les dépenses nerveuses imposées à l'estomac par notre inattention et notre hâte.

Le système nerveux est l'intermédiaire entre les énergies spirituelles psychiques et le corps physique.

Il est l'auxiliaire le plus précieux de l'attention parfaite.

Les races actuelles ont atteint un très grand degré d'affaiblissement.

Divers docteurs constatent que la plupart des personnes ayant pris la détermination de s'alimenter d'une façon plus rationnelle souffrent de grandes difficultés d'adaptation et d'assimilation.

Quatre-vingt-dix pour cent des individus de nos races affaiblies par l'usage du pain blanc, des céréales décortiquées, des aliments cuits et dévitaminés ne peuvent que très lentement se réadapter à la richesse des aliments complets. Pain complet, riz non décortiqué, crudités sont très difficilement assimilés. La raison essentielle de cette incapacité d'assimilation réside dans une mastication insuffisante. Les « perfectionnements techniques » de la soi-disant civilisation nous ont entraîné dans une décadence physiologique beaucoup plus grave que nous le supposons généralement.

Nous adressons ici un pressant appel à tous ceux qui ont compris la nécessité d'adopter un régime sain. Les aliments complets tels que pain complet, céréales non décortiquées, pâtes alimentaires aux farines complètes, les crudités doivent être très longtemps mastiquées. Il est nécessaire que nous nous entraînions à une rééducation des automatismes en vertu desquels la nourriture est avalée après une mastication trop brève. Nous devons par la volonté nous éduquer afin de reculer cet automatisme et résister à la tendance de vouloir avaler les aliments trop rapidement\*

Les céréales, le pain complet et les crudités devraient être mastiqués entre 30 et 60 fois suivant le degré d'affaiblissement des sujets malades.

La mastication prolongée a d'immenses avantages : elle permet

à l'organisme d'assimiler complètement les aliments consommés. Elle en réduit l'importance et le volume. Elle empêche l'arrivée dans l'estomac d'un bol alimentaire insuffisamment broyé sur lequel il n'est plus en état d'opérer normalement.

## 2) *Les mélanges trop riches :*

Ceux-ci sont responsables de nombreuses incapacités d'assimilation, de fermentations intestinales et de toutes les intoxications qui en résultent. Les personnes affaiblies par les hérésies de l'hygiène alimentaire dite « normale » doivent appliquer les principes de l'alimentation dite « dissociée ». La nourriture doit être aussi simple que possible. Les mélanges entre féculents et protéines doivent être proscrits.

Parmi les mélanges les plus souvent responsables de digestions laborieuses nous signalerons les féculents et les protéines (pain et fromage, ou céréales et fromages, ou pain et laitages ou encore plusieurs féculents à un même repas).

Par repas « dissocié » nous entendons par exemple : riz complet bouilli, huile d'olive et salades crues (carottes râpées, cresson de fontaine) ou encore froment bouilli à l'eau et mélange de crudités avec huile d'olive.

Les légumes cuits (endives, carottes, oignons, poireaux) peuvent être pris avec du fromage.

Les fritures tant animales que végétales doivent être progressivement éliminées.

## 3 ) *Les heures et le nombre des repas :*

Divers hatha-yoguis ne prennent qu'un repas par jour, vers le midi.

La plupart suppriment le petit déjeuner ou le remplacent, au

besoin, par des fruits du pays et de la saison.

Le repas du soir est interdit dans la plupart des monastères bouddhistes. Nous avons insisté à diverses reprises sur le fait que la digestion est une question de nerfs et qu'un repas copieux pris tardivement empêche la réalisation d'un sommeil réparateur. Au surplus aucune réceptivité spirituelle n'est possible durant le sommeil qui suit un repas tardif.

Il est en tout cas conseillé de ne pas prendre le repas du soir après 18 ou 19 heures au plus tard.

#### 4) *Le jeûne :*

L'exercice du jeûne ne peut être généralisé. Le demi-jeûne est vivement conseillé. Il consiste à ne prendre aucun repas entre le soir et le lendemain midi. Pendant la période intermédiaire entre l'hiver et le printemps un jeûne complet d'un jour est conseillé. Les jeûnes plus prolongés demandent la surveillance d'un docteur spécialisé en la matière. Il est prouvé que l'exercice de jeûnes réguliers, raisonnablement dosés, peut entraîner une longévité considérable. Les expériences effectuées par le professeur Théophile Cahn de l'institut Pasteur sur diverses variétés de mammifères supérieurs sont également concluantes.

#### 5) *Les aliments positifs :*

Les céréales, les fruits du pays, les huiles végétales et les légumes (si possible cultivés sans engrais chimique) sont des aliments favorables.

Ainsi que nous l'avons rappelé précédemment les mélanges doivent être simples. Parmi les mélanges favorables ou tolérés nous donnerons quelques exemples : céréales complètes (riz non



décortiqué, froment) bouilli à Peau, consommé avec légumes cuits ou salades crues ; pommes mûres du pays avec noisettes, amandes, pruneaux trempés ; salades et crudités diverses, mayonnaise ou huile d'olive, pain complet ; yoghourt avec dattes et raisins secs.

#### 6) *Les aliments négatifs :*

Les confiseries, chocolats, sucre blanc, fruits exotiques, les conserves, l'alcool, les aliments traités par l'industrie, les viandes, doivent être considérés comme aliments négatifs. La consommation d'œufs et de viande est douteuse. Il s'agit dans ce domaine d'examiner le climat, l'hérédité et l'équilibre psychophysiologique de chacun.

Nous attirons l'attention des lecteurs sur le fait que de nombreux naturistes se sont imaginés à tort être immunisés contre le cancer par le seul fait de la suppression de la viande et du pain blanc. Nous connaissons de nombreux cas de cancers parmi des naturistes strictement végétariens qui ont commis l'erreur de consommer de grandes quantités de fruits exotiques (pamplemousses, ananas, abus d'oranges).

L'abus de ces fruits conjugué à celui de boissons (même d'eau pure) peut entraîner une détérioration des reins.

#### 7) *Les poisons « overtoniens » et autres :*

Les poisons « overtoniens » sont des aliments ou des boissons ou des drogues qui engendrent une euphorie momentanée aux dépens de la santé. Parmi eux nous citerons le café, le sucre blanc, l'alcool et tous les médicaments.

Les médicaments ne guérissent jamais les causes profondes de la maladie. Ils peuvent en supprimer certains symptômes.

Des équipes de biologistes étudient actuellement les effets

secondaires de nombreux médicaments. Dans beaucoup de cas, ces effets secondaires sont plus graves que les symptômes qu'ils guérissent à titre provisoire.

#### 8) *Le minimum d'exercice :*

Toute personne s'intéressant aux problèmes de la vie intérieure, doit procéder à une revalorisation de la vie végétative et à une dévalorisation de la vie intellectuelle.

L'étude de la physiologie nous enseigne que l'homme est bâti pour fournir un travail physique intense. La vie moderne nous prive de tout exercice. Toute personne n'ayant pas une occupation manuelle exigeant une dépense physique, et ne travaillant pas aux champs en déployant de grands efforts musculaires doit s'astreindre à marcher tous les jours pendant une heure. En plus de ceci, une demi-heure d'exercices respiratoires au moins est nécessaire. Les respirations devront être lentes et profondes\*

L'exercice de l'attention parfaite nécessite une circulation parfaite de l'influx nerveux, l'irrigation du cerveau par un sang d'une certaine teneur. Cet équilibre ne peut être réalisé sans le minimum d'exercices que nous venons de définir.

Nous pouvons nous inspirer des postures élémentaires du Hatha-Yoga en nous dégageant de toute notion d'ordre occulte ou spirituel. Pour Krishnamurti et les maîtres Zen le processus de l'expérience spirituelle est spontané. Il exige la non-préfiguration, la non-attente. Le rôle des exercices de Hatha-Yoga se limite à réaliser une disponibilité, un équilibre, une insensibilisation du corps physique et la circulation parfaite de l'influx nerveux. Les deux cas d'expérience de libération qu'il nous a été donné d'observer nous ont montré la place importante que prennent quotidiennement certains exercices de Hatha-Yoga et la marche

chez des êtres ayant réalisé la plénitude de l'Eveil. A 70 ans Krishnamurti se consacre tous les jours aux exercices de yoga pendant plus d'une heure. Il nous a souvent conseillé d'en faire autant. La nouvelle école de Brockwood, inspirée par Krishnamurti, en Angleterre, comporte un cours de yoga donné par François Lorin, élève du grand maître de yoga indien Désikachar.

La pratique du Hatha-Yoga nous donne l'immense privilège de réaliser la détente musculaire et nerveuse. Si nous avons dénoncé ailleurs les conditionnements inévitables de l'autorité spirituelle, nous insistons ici sur le fait, que la pratique du Hatha. Yoga, exigeant des connaissances techniques et une certaine expérience, doit être faite sous la direction d'un maître expérimenté.

# **CHAPITRE XVI**

## **COMMENT LUTTER CONTRE L'INSOMNIE**

Il semble paradoxal d'accorder une telle importance au sommeil dans un ouvrage qui traite de l'Eveil suprême. Le sommeil est non seulement le réparateur du système nerveux. Il permet une régénération de tout l'ensemble de notre structure psychophysiologique. Il donne aux couches profondes de l'inconscient l'occasion d'émettre des messages sous forme de rêves divers. Ces messages constituent très souvent des avertissements salutaires dont les progrès récents de la psychologie analytique ont mis le rôle en évidence. Au cours d'étapes plus avancées le sommeil peut être l'occasion de divers processus d'expériences de la plus haute importance dans la vie spirituelle.

Mais tout ceci devient impossible si nous sommes incapables de dormir profondément.

Le nombre des insomniaques devient inquiétant. Dans tous les pays du monde se constituent des centres d'étude s'attachant à résoudre les problèmes qu'entraîne l'accroissement extraordinaire de l'insomnie.

Sans un sommeil réparateur l'équilibre du système nerveux est impossible. Sans équilibre du système nerveux aucune attention profonde n'est réalisable.

Les causes de l'insomnie sont multiples. Parmi les plus fréquentes nous signalerons les facteurs d'ordre psychologique : soucis, tensions conscientes ou inconscientes, efforts digestifs de repas trop copieux pris tardivement. Enfin les facteurs d'intoxication nerveuse suite au surmenage intellectuel conjugués à l'absence totale d'exercice physique. Signalons ici les ravages

considérables qu'entraîne la conduite quotidienne et intensive d'une auto.

Les ennemis du sommeil sont :

- 1) les soucis ou tensions spirituelles, psychologiques et nerveuses ;
- 2) les repas tardifs le soir, les crudités insuffisamment mastiquées ;
- 3) le café et le thé ;
- 4) l'absence d'exercice et la sous-respiration ;
- 5) le bruit de l'atmosphère d'agitation des villes ;
- 6) la lecture après le repas du soir et au lit ;
- 7) la présence d'un éclairage même très faible ;
- 8) le surmenage intellectuel ;
- 9) les déséquilibres sexuels soit par excès, soit par insuffisance ;
- 10) lits trop durs ou trop mous.
- 11) La présence continuelle d'enfants bruyants peut déclencher de graves crises d'insomnie pour des personnes nerveusement faibles.

Les amis du sommeil sont :

- 1) l'absence de repas ou repas très léger avant 19 heures ;
- 2) l'utilisation d'infusions à base de plantes calmantes le soir ;
- 3) l'exercice physique, la marche, la sur-respiration lente et profonde, les travaux de jardinage, le sport, le Judo ou le Hatha-Yoga. A noter que la marche doit être faite après le repas du soir et avant le repos ;
- 4) en cas d'insomnie très grave : le dormeur ne parvient plus à se détendre. La fatigue et les insomnies répétées ont entraîné un grand degré d'intoxication nerveuse. Le malade se retourne

désespérément dans son lit à la recherche d'une position qui pourrait lui donner un peu de détente mais en vain.

Dans ce cas, il doit s'étendre complètement le dos sur le « dur », au plancher, la tête reposant sur un oreiller, en respirant très lentement, très profondément. Il concentrera son attention sur les parties de son corps en contact avec le sol. Il s'efforcera de détendre tous ses muscles et d'éprouver le poids de son corps sur le sol. Au bout de dix ou vingt minutes un début de détente est inévitable. Tandis qu'il n'avait même plus conscience de son degré de fatigue, celle-ci commence enfin à se révéler à lui. A l'agitation et au désespoir de ne plus pouvoir dormir et de ne plus pouvoir vivre une seconde de détente, succède enfin l'aube d'un bien-être et d'un désir de sommeil. Lorsque cette impression se développe, le malade peut se lever et se mettre au lit.

Il est très probable qu'il dormira. Là également il devra se soustraire à l'intensité de l'activité mentale résultant des insomnies antérieures. Le fait d'éprouver aussi consciemment que possible tous les points de contact du corps avec les draps peut l'aider. Il peut aussi prononcer mentalement plusieurs fois le mot « repos », « repos »... en respirant très lentement, très profondément. De temps à autre il est utile de retenir le souffle une demi minute, afin de briser le rythme mental morbide accompagnant inévitablement l'insomnie grave.

# CHAPITRE XVII

## COMMENTAIRES SUR LE YIN ET LE YANG

L'antique philosophie chinoise nous enseignait l'existence de deux principes complémentaires dans l'Univers : le positif (yang) et le négatif (yin). Ces deux principes doivent normalement s'équilibrer pour engendrer l'harmonie. Tout excès de l'un ou de l'autre entraîne la maladie.

Il existe des aliments « yang » et « yin ».

Les aliments empreints d'une tendance à la concentration (graines, céréales, racines de plantes, carottes, cresson de fontaine, feuilles de pissenlit) sont considérés comme « YANG ».

Sont « yin » les aliments qui sont empreints d'une tendance à l'expansion (les champignons, les plantes poussant rapidement les pointes de bambous, les asperges, les cannes à sucre, etc., ainsi que l'eau.

La marque des tendances « yang » ou « yin » se trouve également dans les couleurs en vertu des mêmes principes.

Le rouge, couleur de concentration est « yang ».

Le violet, couleur d'expansion est « yin ». Les végétaux présentant des traces de couleur violette sont « yin » (pointes d'asperge, aubergines, pointes de bambous, raifort, pommes de terre, etc.).

Parmi les lois du « yin » et du « yang » étudiées dans l'antique sagesse chinoise nous signalerons deux aspects qui peuvent nous intéresser :

Les régions « yang », c'est-à-dire les régions tropicales produisent des aliments « yin » (bananes, pamplemousses, ananas, cacao, café, etc.). Il existe dans la Nature des substances « yin » et

« yang ». Parmi les substances « yang » :

Le Sodium (symbole chimique Na vient en tête de liste ).

Le potassium est par contre en tête de liste des éléments « yin ».

Il est très plausible d'admettre que l'abus d'éléments « yin » dans l'alimentation détermine l'apparition du cancer (élément de prolifération désordonné des cellules, donc élément d'expansion « yin » ).

Il est regrettable qu'Ohsawa se basant sur le principe de « yangnisation » des aliments par la cuisson (le feu étant « yang ») aboutisse aux régimes complètement dévitalisé où intervient un grand nombre d'aliments frits.

L'origine profonde du caractère positif ou « yang » du feu est généralement ignorée.

Le feu est la résultante d'un processus de transformations rapides. Son intensité est proportionnelle à celle des changements.

La loi de la vie est celle du changement, de la recreation, du renouvellement.

Dans l'ordre naturel des choses la « yangnisation » des aliments résulte d'une mastication rationnelle et non du seul processus de la cuisson.

La doctoresse Nolfi a prouvé qu'une alimentation intégralement cuite est cancérogène. Les résultats atteints dans la clinique de diététique qu'elle dirige au Danemark sont remarquables. Des centaines de cas de cancer ont été guéris par un régime comportant essentiellement des crudités utilisant les propriétés remarquables de l'ail.

Faute de place nous terminerons ici ces quelques considérations trop sommaires relatives aux problèmes de l'hygiène dans ses rapports avec la vie intérieure. Nous signalerons



aux lecteurs que les données qui précèdent résultent d'une étude attentive de plus de trente années des principaux systèmes de réforme alimentaire, et notamment ceux du Dr Hanish (mouvement Mazdaznan), de Rudolf Steiner et de ses successeurs (culture biodynamique), du Dr Paul Carton et de son adversaire le prof. Mono, de Sauvageot (étude du syndrome de déminéralisation), de Durville, de Demarquette, d'Horace Fletcher (mastication intensive), de Dewey et du Dr Bertholet (sur le jeûne), de Marcel Florkin (sur la biochimie alimentaire), de Kneip, les travaux sur la vertébro-thérapie, l'ozonothérapie, l'hydrothérapie et l'héliothérapie, les méthodes d'alimentation des hatha-yoguis indiens, des moines bouddhistes de Birmanie, de Ceylan, de Chine et du Japon.

## CHAPITRE XVIII

### L'EVEIL SUPREME

Le Zen Vivant est un processus d'expérience créatrice se renouvelant d'instant en instant. Il est intégration parfaite à l'Acte Pur du Réel englobant tous les éléments de la vie physique, psychique et spirituelle sans aucune distinction.

Il n'y a donc plus, ni entités, ni choses, ni principes continus, ni durées.

Toutes ces valeurs généralement considérées comme positives sont négatives. Seule demeure la Présence ineffable de l'Acte Pur. Nous sommes ici dans la plénitude de la Vie dans ce qu'elle a de plus précieux : liberté infinie, conscience parfaite inconsciente d'elle-même comme doit l'être toute conscience infinie.

Le Zen non vivant est celui qui se trouve défini par des mots, enfermé dans des rites.

C'est « l'entité » en nous qui s'attache aux mots. Nous nous sommes à tel point identifiés aux mots, aux symboles qui nous sont familiers que ceux-ci réapparaissent à chaque instant. Ceci a lieu constamment, que nous le voulions ou non, au cours de toutes les circonstances de la vie quotidienne. Que nous rencontrions des personnes ou des objets, que nous ayons à résoudre des problèmes d'ordre concret ou spirituel, le « mot », l'image, les contenus mémoriels sont là.

La rapidité de nos automatismes mémoriels nous enferme en nous-mêmes, à notre insu. Nos habitudes mentales possèdent une force d'inertie redoutable. Nous nous excusons de nous répéter à ce sujet mais son importance est primordiale. Il est indispensable que nous saisissons les desseins qui font agir en nous la force

d'habitude mentale. Ceci exige une méditation approfondie.

Ainsi que nous le verrons ailleurs, la méditation approfondie ne s'effectue pas au niveau intellectuel et verbal. Elle doit nous conduire à la faculté d'éprouver non par le cerveau mais par le cœur. Ce déplacement de la conscience du cerveau vers le cœur est d'une importance fondamentale.

Le caractère unique de chaque instant présent, son jaillissement créateur, sa nouveauté nous échappent continuellement. C'est dans la pleine réalisation de cette unicité par intégration, que réside le charme indicible du Zen Vivant.

Chaque instant nouveau est l'inconnu total. L'Empire du Réel meurt et renaît à chaque instant. Dans cette discontinuité réside la source même de la toute-puissance créatrice qui soutient les univers et anime le cœur des choses.

Ainsi que l'exprime Krishnamurti (Conférence Madras 1947, p. 110) : « Devenir est *continu*, et » n'avez-vous pas observé que *ce qui est continu* » *emprisonne toujours* ? Les rapports humains nous emprisonnent s'ils ne sont que *continus* ; s'ils ne sont que des habitudes. Dès l'instant qu'ils cessent d'être *continus*, il y a une nouvelle qualité... Si vous allez plus loin encore, vous verrez que là où il y a *continuité*, habitudes processus de pensée allant d'une *continuité* à une autre *continuité*, il y a toujours esclavage, friction, douleur. »

Il existe une clé d'une importance fondamentale nous permettant d'ouvrir la porte intérieure, nous donnant accès à cette Plénitude.

Cette lourde porte nous l'avons construite nous-mêmes. Nous pourrions dire qu'elle est nous-même en tant que conscience d'entité séparée.

Elle s'est édifiée grâce à notre inattention habituelle, à nos négligences répétées. Oui. Ainsi que l'a proclamé Bouddha : « la négligence » est bien « la voie de la mort »... mais il nous a dit aussi que « la vigilance et la lucidité sont les voies de l'immortalité »... « Les vigilants ne meurent pas... »

L'attention juste est la seule clé permettant non seulement d'ouvrir la porte intérieure mais de la dissoudre. Il n'y a dès lors plus que transparence et clarté. Les brumes de l'ignorance sont dissipées et avec elles s'évanouissent les mirages du « moi ».

Mais pour la plupart d'entre nous ces mots ont le pouvoir d'évoquer un climat de nostalgie et d'amertume. Nous avons lu, nous avons compris intellectuellement mais en fait... « l'entité », le vieil homme » est toujours là, tenace, importun, insupportable.

Nous ne nous contenterons donc pas d'énoncer la nécessité de l'attention juste. Nous tenterons de préciser la façon dont elle doit s'exercer.

Ceux qui sont réellement intéressés par la découverte de la Vérité doivent être attentifs. Nous diviserons le processus de l'attention en deux phases :

- 1) l'attention vulgaire ;
- 2) l'attention profonde.

\* \* \*

1 ) L'ATTENTION VULGAIRE est celle qu'exerce le « moi » à la suite d'un acte de volonté. A la suite de lectures ou coïncidant avec une phase de plus grande maturité psychologique, le « moi » a compris l'importance d'être attentif. Il a saisi le rôle négatif de la distraction. Il sait que l'imagination, la « folle du logis » tend à le couper des réalités concrètes. De propos délibéré il s'exerce à l'attention. C'est l'attention vulgaire. Nous l'avons intentionnellement désignée « vulgaire » parce qu'elle émane du

« moi » et s'exerce par le « moi » encore victime de ses multiples conditionnements psychologiques.

Même au niveau de l'attention vulgaire, nous ne réfléchissons pas assez à toutes les implications contenues dans le fait d'être réellement attentif.

Etre attentif c'est évidemment se soustraire à l'action des distractions. C'est une vérité très simple que tout le monde admet mais que personne n'applique.

Voyons d'abord où se trouvent les distractions. Celles-ci ne sont pas seulement extérieures. Nous dirons qu'elles sont souvent beaucoup plus intérieures qu'extérieures.

Les distractions intérieures résultent de la magie toute puissante qu'exercent les mots, les symboles indissociables unis à nos pensées.

Elles résultent aussi des identifications et des attachements mentaux et sentimentaux qu'opère le « moi » en s'associant aux êtres et aux choses de son milieu.

Le premier pas à faire dans la voie de l'attention même vulgaire consiste dans l'exercice d'une vigilance de tous les instants. Il ne suffit pas d'être attentif dix minutes ou une heure par jour. L'attention doit s'exercer depuis la première minute de l'éveil jusqu'au moment du sommeil.

Pour être efficace et révélatrice, l'attention doit être « non-accumulative ». Notre attention ne doit pas seulement résulter d'une lecture nous ayant suggéré sa nécessité. Nous devons être attentifs parce que très intensément et d'une façon profondément individuelle nous en avons saisi l'importance. L'attention *véritable doit être comme la poussée irrésistible d'une fonction profonde de la nature qui tend à s'exprimer en nous et par nous.*

Nous devons éviter d'être attentifs en vue d'acquérir une

récompense directe ou indirecte. Répétons-le : rien ne nous manque. Nous avons à saisir sur le vif l'avidité secrète du « moi » se projetant dans le futur. Toute attente d'un résultat est sans issue véritable. L'attente la plus subtile est la plus néfaste. Il est aisé de comprendre que dès l'instant où notre esprit attend un résultat, espère une récompense, son intérêt pour le futur le rend incapable d'attention parfaite dans le présent. *Les attentes de l'esprit nous conduisent inévitablement à des états d'auto-hypnose.* Faute de prendre conscience de tout ce qui se trouve impliqué dans cette vérité fondamentale, nous continuerons à nous duper nous-mêmes, inconsciemment.

Dès le moment où nous souhaitons un résultat quel qu'il soit, notre inconscient profond le projette à l'instant même en nous, en vertu d'un principe de compensation parfaitement mis en lumière par la psychologie moderne.

Il est donc indispensable d'être présent au Présent.

La vision parfaite est toute entière dans l'acuité de la seconde qui passe. Nous abordons ici la seconde phase : celle au cours de laquelle l'attention dite vulgaire tend à se dépouiller de son caractère accumulatif pour devenir attention réelle et profonde.

\* \* \*

## 2) L'ATTENTION REELLE ET PROFONDE :

Le passage de l'attention vulgaire du « moi » à l'attention parfaite se réalise de la façon suivante.

Si l'expérience vivante de ces processus de vie attentive nous intéresse nous pourrions très facilement en reconnaître les étapes en nous. Ceci s'applique surtout aux débuts de l'exercice de l'attention vulgaire.

Aussi paradoxal que ce soit, lorsque se réalise l'attention profonde, toutes considérations d'étapes ou de progression se

trouvent éteintes pour la raison très simple que l'entité qui leur servait de support s'est dissoute.

Si l'attention vulgaire résultant d'un acte de volonté du « moi » s'est réellement expérimentée, nous remarquerons l'établissement en nous d'une sorte d'automatisme d'attention. Nous voyons ici à quel point les mots de notre langage sont imparfaits, car il semble exister une contradiction entre la notion d'un automatisme et celle d'une attention pleinement éveillée. Il serait plus exact de parler d'une tendance à être continuellement attentif. Celle-ci se traduit par une application parfaite au cours de nos actes.

Nous sommes pleinement à ce que nous faisons. Nous y sommes les yeux grand ouverts, l'esprit présent et adéquat. Plus aucune imagination ou préoccupation étrangère ne vient distraire notre observation. Celle-ci est de plus en plus silencieuse et concentrée.

Lorsque se développe en nous cette « tendance à l'attention » nous nous surprenons de plus en plus à être distraits. Voici également une affirmation paradoxale ! En fait, lorsque ces questions n'avaient pour nous aucun intérêt, nous étions *toujours* distraits mais nous n'en étions simplement pas conscients.

La tendance nouvelle de notre esprit nous permet enfin de nous rendre compte du fait fondamental de notre distraction. A la suite de réajustements inlassables l'attention deviendra constante. Elle est toujours ici l'attention vulgaire.

Nous remarquerons néanmoins qu'à partir de l'instant où cette attention dite « vulgaire » revêt les caractères de permanence que nous venons de définir, elle gagne en acuité et en profondeur. Gagnant en acuité, il semble qu'elle nous fasse adhérer pleinement à chaque instant présent avec une force nouvelle. Nous avons tendance à « coller » au présent pour nous décoller de notre propre

passé. Nous avons défini ailleurs cette étrange « viscosité » de l'esprit qui tend à l'immobiliser sur l'édifice de ses mémoires passées et se refuse aux renouvellements incessants imposés par le présent.

Notre attention a cessé maintenant de s'étirer indéfiniment dans la durée. Elle tend à se ramasser entièrement sur elle-même. Elle cesse d'être horizontale.

Elle tend à devenir verticale, sans durée, sans devenir. Ne parvenant plus à se développer indéfiniment dans le temps elle tend vers l'éternité. Elle tend sans le savoir vers la source profonde d'où elle émane. Car, il est évident que l'attention vulgaire exercée par le moi et se manifestant par lui, emprunte son énergie première à la « Nature profonde des choses ».

L'acuité de l'attention vulgaire a déjà réussi à décoller partiellement le « moi » de son propre passé. Le « moi » — ou ce qu'il en reste — aura la vision de plus en plus claire de ses conditionnements.

La clarté plus grande de cette vision résulte d'ailleurs de la nouvelle direction de l'attention vers les grandes profondeurs. Le « moi » comprend que tout espoir, toute attente déchirent sa conscience entre une partie d'elle-même adhérant au présent et une autre partie dirigée vers le futur. Il se rend finalement compte que cette division de la conscience dans la durée n'est qu'un stratagème élaboré par la ruse de son esprit, ayant pour but d'assurer sa propre continuité. L'entité ne veut pas mourir à elle-même.

Le rôle exact joué par les « dis-tractions » est de plus en plus démasqué.

Nous ne nous soustrairons plus aux activités de l'imagination en les chassant simplement, de propos délibéré.

Notre attention se développant en profondeur acquiert



maintenant la faculté de saisir totalement la force d'inertie du « moi » qui fait apparaître le défilé de nos opérations mentales, de nos images, de nos mots, de nos « dis-tractions ».

Il n'est pas question de se débarrasser de l'imagination en vue d'acquérir quoi que ce soit. L'imagination s'éteint grâce à la qualité non-accumulative de l'attention profonde qui permet d'en dénoncer les mobiles réels.

Ainsi se poursuit graduellement l'acuité de la conscience dans le présent et l'intensité de concentration de l'esprit. Cette dernière ne résulte plus d'un acte de volonté personnelle. L'attention tend à retrouver en nous et par nous son expression naturelle fondamentalement impersonnelle.

Nous sommes alors très près du « Satori » ou état d'Eveil. Mais nous ne le réaliserons effectivement qu'à partir de l'instant où nous aurons oublié tout ce que nous avons lu, imaginé à son sujet y compris le mot « Satori » lui-même.

La clé fondamentale dont nous parlions au début de ce chapitre peut être résumée comme suit – pour autant que les choses de ce domaine puissent être exprimées : dans la pratique effective de l'observation correcte au cours de la vie quotidienne, *il arrive un moment où la puissance d'attention dans l'instant présent est plus grande que les mots ou les symboles prétendant la contenir*. Nous avons toujours cru, erronément, que les mots et les symboles étaient les supports indispensables à notre faculté d'éveil.

Le Satori – cet état d'Eveil suprême et parfaitement naturel – se manifeste au contraire comme un envahissement de la conscience ordinaire par une acuité de lucidité qui fait éclater les mots et les symboles « par le dedans ». La force d'habitude qui nous liait aux mots et aux symboles en vertu d'une tendance à l'identification et à l'attachement du « moi » s'est éteinte.

Au moment même de l'expérience nous sommes l'objet d'une véritable mutation psychologique. Il n'y a plus ni mots, ni symboles, ni sujet, ni objet, ni expérimentateur, ni expérience. Nous réalisons dans cet instant une sorte de « décollement » intégral de notre propre passé.

Nous portons toujours en nous la somme des mémoires accumulées mais nous en sommes libres.

Telle est la signification véritable de « Dhyana » en sanscrit, de Ch'an en Chinois et par conséquent du Zen : la méditation parfaite résulte du détachement total tel que l'enseignait Hui-Neng.

Lorsque cette mutation psychologique naturelle est réalisée nous pouvons encore utiliser les mots et les symboles. Mais le décollement est réalisé. Nous sommes libres d'eux. Nous savons non seulement qu'ils ne sont pas nécessaires à la réalisation de l'attention parfaite mais que cette dernière est totalement indépendante de leur existence.

La fonction des mots, symboles, mémoires diverses présents en notre édifice mental se limite à celle d'instruments de conversation, de communication.

La pensée n'est pas anéantie. Elle se situe à la juste place que lui assigne la nature des choses.

Ainsi que l'exprimaient les maîtres Taoïstes : La pensée est alors comme un miroir. Elle voit tout mais ne garde rien. Le miroir ne choisit pas, il n'accumule pas. Il ne refuse rien mais ne prend rien.

Krishnamurti emploie une comparaison similaire lorsqu'il nous parle de l'appareil photographique parfaitement mis au point. Il voit tout mais ne choisit pas, ne juge pas, ne condamne ni n'approuve. Il voit tout simplement. Ces comparaisons ne doivent évidemment pas être prises « à la lettre ».

L'Eveil suprême n'a rien de mécanique. Il est essentiellement VIVANT.

Le Satori ne peut se comparer totalement aux reflets d'un miroir.

Il est aussi Amour véritable. Mais l'Amour véritable est détaché. Il est gratuit et spontané.

Lorsque l'attention du « moi », cessant d'être vulgaire tend à retrouver la source des ultimes profondeurs d'où elle émane, nous tendons vers une paix et une félicité intérieure grandissantes. Lorsque nous cessons de nous identifier à nous-mêmes, peu à peu se révèle en nous par une résonance merveilleuse le lien secret qui nous unit à la totalité du monde.

La félicité de l'Amour véritable est toute entière dans l'instant présent. Son prestige est irrésistible et possède le pouvoir de mettre en échec les tentatives de réapparition du « vieil homme ».

La qualité d'attention du « Satori » possède d'autre part la faculté de nous délivrer des identifications de l'amour qu'elles soient grossières ou subtiles.

Un tel état n'est pas incompatible avec la vie active. L'état du Zen Vivant constitue au contraire la condition essentielle d'une vie active pleinement vécue. Nous pouvons être attentifs aux objets particuliers lorsque les circonstances le commandent mais nous sommes libres de l'identification.

Les perceptions exclusives ne sont plus en nous la manifestation d'un acte de choix, ni d'un conditionnement psychologique quelconque. Le processus d'isolement optique se réalise alors dans une liberté totale, absent de toute identification.

Signalons pour terminer que dans l'attention parfaite il y a cessation de toute dualité. Cette dernière existe forcément dans l'apparence extérieure des choses mais le sens psychologique d'une

opposition entre le sujet et l'objet se trouve éteint.

Il n'y a plus conscience « oppositionnelle et dualiste » de quelque chose ou de quelqu'un. Il y a conscience tout simplement, d'abord et avant tout.

L'homme du Zen est donc le plus pratique qui soit, par le fait qu'en toutes circonstances il se dégage de l'emprise qu'exercent les jugements précaires de sa subjectivité.

Il est extraordinairement simple. Il n'est plus qu'un corps vidé de son contenu psychologique d'identification personnelle. Ceci lui donne le plus haut degré d'éveil qui soit. Un tel homme réalise l'adéquacité parfaite et naturelle. Comme le dit Krishnamurti « il ne projette plus d'ombre ». Telle est la signification véritable de la parole de Lao Tzu « Qui marche bien ne laisse pas de traces... » ([128](#)).

Le corps d'un tel homme retrouve la plénitude d'une sagesse instinctive dont les possibilités immenses sont insoupçonnées par nos races actuelles.

Quoique cette forme très élevée de la sagesse instinctive du corps s'inspire de mémoires biologiques remontant dans la nuit des temps anciens, ces automatismes mémoriels n'émettent plus de prolongements inopportuns sur le plan psychologique.

Le Zen Vivant et Krishnamurti nous permettent de réaliser les plus hautes possibilités de création.

\* \* \*

Lorsque la continuité et la profondeur d'attention sont exercées durant la vie quotidienne, nous remarquons immédiatement l'existence de possibilités nouvelles s'ouvrant à la vie intérieure durant le sommeil.

Il semble que la nature profonde de notre être et de toutes choses sanctionne le bien fondé de notre attitude en élargissant

considérablement les horizons de la vie intérieure.

Nous constatons en effet que la tendance d'attention vulgaire des premiers débuts s'est peu à peu purifiée.

Elle s'est sublimisée au cours de son orientation nouvelle vers les profondeurs d'où elle émane.

La rencontre des deux attentions n'engendre ni une synthèse ni une fusion. Elle n'est pas une conjugaison.

Lorsque les ténèbres s'ouvrent réellement à la lumière, seule la lumière subsiste.

Son action est irrésistible. Seul, lui résistait le « moi » en raison de son misonéisme.

L'action des profondeurs est telle qu'elle peut s'exercer durant la nuit.

Tandis que le corps physique est plongé dans le sommeil de plus en plus parfait d'une vie végétative harmonisée, la conscience pure insondable se vit dans son infinitude extatique.

Avant que l'homme ait atteint le Satori, la tendance nouvelle d'attention exerce déjà le bienfait de ses réajustements durant la vie onirique.

Signalons ici que l'homme « satorié » ne rêve presque jamais. Mais dans la mesure où les énergies alimentant les processus du « moi » ne sont pas éteintes, la vie onirique est lourde de contenus.

Parmi les signes témoignant de la profondeur de notre engagement dans la vie de l'auto-révélation nous signalerons le processus suivant : le déroulement des rêves ne se poursuit plus dans l'inattention habituelle. La conscience profonde commençant à s'éveiller aux niveaux ultimes de la structure psychique possède maintenant la capacité d'intervenir au moment de l'apparition des images du rêve.

Les créations mentales sont démasquées avec une clarté et une

acuité extraordinaires tandis que le corps est profondément endormi. L'avidité du « moi » qui fait apparaître nos opérations mentales, nos émotions, nos désirs, est saisie instantanément avec une précision et une évidence remarquables. Quoique s'exprimant par le mental, cette précision et cette évidence émanent d'un niveau qui l'englobe et le dépasse infiniment.

Le caractère impérieux de cette révélation intérieure est saisissant.

Au moment même de cette dénonciation émanant de la Nature des choses, il y a « lâcher prise » et intégration parfaite dans l'indicible félicité existentielle du Réel.

L'intensité de l'expérience peut dans les débuts, entraîner un réveil momentané, en raison de l'épanouissement de conscience extraordinaire qu'elle détermine d'une part, et de l'unité psychophysique d'autre part.

Encore faut-il dire que le retour au sommeil physique se réalise aisément dans cette vision nouvelle d'une paix éternelle qui, plus jamais ne pourra nous quitter parce qu'elle est l'essence suprême des êtres et des choses.

L'agitation qui pourrait survenir provient uniquement d'une tentative d'objectivation du « moi » ou de ce qu'il en reste. Dans ce cas nous devons avoir la sagesse de « laisser l'Empire du Réel être Sa propre loi en nous », car seul l'Empire apporte l'harmonie.

# **CHAPITRE XIX**

## **LA SOLITUDE SUPREME**

Il n'y a pas de « chose » comme nous connaissons les choses. Il n'y a pas d'entité comme nous connaissons les entités. Il n'y a pas de « penseur » tel que nous nous éprouvons lorsque nous pensons.

Seul reste un « quelque chose » de fondamental que certains bouddhistes appellent le « Corps de Bouddha ». Le Zen le désigne par « Mental Cosmique » ou « Vide ». Krishnamurti l'appelle de différents noms : l'Eternel, l'intemporel, etc.

Evitons surtout de nous préoccuper de ces étiquettes. Elles sont non seulement sans rapport avec la réalité que nous voudrions évoquer mais elles sont de vrais dangers pour ceux qui s'engagent dans le processus de l'expérience vivante du Réel.

Le Réel n'est pas du tout une « chose » que nous pouvons « connaître » comme généralement nous connaissons les choses. Plus aucun point de référence, plus aucune catégorie, plus aucun nom, plus aucune forme !

« Je sais que je ne sais rien » s'écriait Socrate...

Aussi longtemps que nous n'aurons pas la lucidité suffisante, le courage de nous affranchir de nos habitudes mentales, des identifications avec nos mémoires accumulées, l'expérience vivante du Réel nous restera interdite.

Ne perdons pas de vue que si le Réel ne peut se « connaître » comme nous connaissons généralement les choses, il peut se vivre. La connaissance familière n'est qu'une fonction partielle. L'expérience vivante est une intégration au cours de laquelle s'évanouit la prééminence de toutes les consciences dualistes antérieures.

C'est alors que nous goûtons la solitude suprême qui n'est pas un isolement mais révélation de l'indicible homogénéité du Réel englobant les aspects visibles et invisibles, manifestés et non manifestés de l'Univers.

Mais avant d'en arriver là, il nous faut d'abord prendre conscience de nos contradictions, et ensuite pénétrer dans cette zone de silence intérieur que nous possédons en nos propres profondeurs.

Nous fuyons tous le silence et la solitude. Nous ne savons pas ce qu'ils signifient véritablement. Car, par silence et solitude vrais nous n'entendons pas l'absence de bruits ou de personnes extérieures.

Que nous le voulions ou non, nous devons un jour affronter une solitude totale, un silence infiniment plus impérieux. Mais avant d'attendre ou de craindre cette éventualité – pour nous hypothétique – nous pouvons la vivre actuellement.

Les compagnons les plus bruyants ne sont pas ceux que nous pensons généralement. Ils ne sont pas seulement extérieurs. Ils sont surtout intérieurs. Ce sont nos pensées, les images que nous avons déifiées, les croyances, les dogmes, les identifications multiples aux personnes et aux objets matériels ou spirituels.

Savons-nous nous tenir debout tout seuls et que reste-t-il de nous lorsque nous sommes totalement seuls : sans la femme, le mari, l'enfant, les parents que nous adorons et que nul ne nous a d'ailleurs jamais demandé de ne pas adorer (on peut « adorer » mais être libre de l'attachement) ; seuls sans nos idéaux, sans nos « activités », nos images, nos mémoires ; sans aucune distraction extérieure ni intérieure ; seuls, sans vouloir « faire quelque chose sur le plan de la matière ou sur celui de l'esprit. Certains d'entre nous, eussent-ils dix ans ou cinquante ans de recherches intérieures



se sont-ils une seule fois dans leur vie simplement « assis sans rien faire », ni matériellement, ni dans le mental surtout » ? Sont-ils restés « seuls » totalement après avoir assisté au défilé de leurs propres créations et attachements mentaux inutiles ? Ont-ils compris que ce sont là les « compagnons bruyants du monde intérieur » qui leur interdisent l'accès à la zone du grand silence intérieur, de la solitude vraie ?

Lorsque cesse le vacarme des faux compagnons intérieurs engendrés par nos avidités de « devenir » au sens où Krishnamurti l'entend (« Tanha », pour les Bouddhistes) nous accédons à cette zone insondable de silence et de suprême solitude où se révèle le plus adorable, le plus merveilleux et le plus impersonnel des compagnons.

Lorsque nous libérons notre esprit de ses conditionnements nous sommes cette Réalité. Elle est nous.

Elle est toutes choses. Solitude suprême qui est plénitude et souveraine simplicité.

La signification profonde de la solitude et de l'Eveil suprêmes est découverte dès l'instant où nous méditons attentivement sur les quelques lignes de Krishnamurti, par lesquelles nous avons estimé qu'il était indispensable que se termine notre ouvrage.

« Quelle est la relation de l'esprit avec ce qui est ? » nous demande Krishnamurti ([129](#))... Ce qui est a reçu un nom, un symbole d'association, et *cette dénomination empêche la relation directe et insensibilise l'esprit*. L'esprit et ce qui est ne sont deux processus séparés, *ce sont les noms qu'on leur donne qui les séparent.* »

« Lorsque l'on cesse de donner des noms il y a relation directe : l'esprit et ce qui est ne font qu'un. Ce qui est est l'observateur lui-même en l'absence de tout nom, et c'est alors

seulement que ce qui *est* est transformé ; il n'est plus cette chose appelée vide avec tout son cortège de peurs et ainsi de suite. Alors l'esprit n'est plus que l'état de perception directe, état dans lequel l'expérimentateur et l'expérimenté ne sont plus. *Alors il y a l'incommensurable profondeur, car celui qui mesure a disparu.*

»

« Ce qui est profond est silencieux, tranquille, et dans cette tranquillité est la source de l'inépuisable. *L'agitation de l'esprit est l'usage du mot. Quand le mot n'est plus, il y a l'incommensurable.* »

## CHAPITRE XX

### L'IMPORTANCE DE VIVRE

Le Zen et la pensée de Krishnamurti désignent fréquemment la Réalité fondamentale du monde et de l'homme comme « Acte Pur ». Malgré les précisions données par D.T. Suzuki et Krishnamurti nous avons constaté qu'une grande confusion demeure dans de nombreux esprits concernant cet important problème. Cette confusion s'aggrave du fait que le Zen et Krishnamurti affirment catégoriquement l'inexistence du « moi ». Nombreux sont ceux qui tirent deux conclusions erronées à la suite d'une étude trop rapide de ces problèmes. La première erreur consiste à croire que le monde et l'homme sont illusoires (au sens de Maya tel que le conçoivent certains Hindous). La seconde réside dans une tendance à supposer que l'Acte Pur n'est qu'un concept abstrait ou encore une Réalité spirituelle existant en dehors des réalités concrètes de la Vie quotidienne. Cette dernière attitude conduit soit à une déconnection du monde matériel et de ses singularités, soit à un retour pur et simple aux singularités « de surface » suite à la négation des réalités spirituelles que l'on considère soit trop lointaines, trop austères ou simplement inexistantes.

#### 1 ) *La notion de Maya ou illusion du monde matériel :*

Cette notion est entièrement contestée par les maîtres Zen. Nous avons eu à ce sujet de nombreux entretiens avec le prof D.T. Suzuki et Krishnamurti. La notion de Maya ou d'illusion du monde matériel a presque toujours été mal comprise par les étudiants de la pensée orientale.

En dehors des jugements de valeurs purement subjectifs de l'homme conditionné, il n'y a pas d'illusion, pas de « Maya ». Ainsi que l'exprime Krishnamurti, c'est le mental qui « est le générateur de fausses valeurs ».

*Notre pensée est victime d'un vice de fonctionnement qui tend à nous donner du monde, des choses et de nous-mêmes des notions illusoires.*

« Maya » résulte de l'incapacité dans laquelle se trouve notre esprit de percevoir les choses telles qu'elles sont. Quelle est la cause de cette incapacité ? Si nous pouvons la découvrir, il nous serait possible de nous affranchir de la véritable tare psychologique que constitue ce conditionnement.

Nous sommes incapables de voir les choses telles qu'elles sont en vertu d'une force d'inertie paralysant le fonctionnement de notre esprit. Nous avons défini cette force d'inertie à diverses reprises comme une tendance à l'*habitude*. Nous avons pris l'habitude de nous identifier. L'identification est une forme de l'attachement. Nous nous trouvons ici en présence d'un effet d'une loi fondamentale énoncée à diverses reprises également : l'échelle d'observation crée le phénomène.

Quelle est la fonction explorante utilisée dans nos investigations tant intérieures qu'extérieures ? C'est la pensée. Cette fonction explorante étant fondamentalement tarée par un vice de fonctionnement, par l'inertie d'une force d'habitude, tend inévitablement à nous donner des choses, du monde et de nous-même une vision statique, habituelle, figée.

La nature des choses ne comporte aucune staticité. Elle est fluide, mouvante. Les formes sont évanescences. Les singularités sont provisoires. Le particulier est continuellement changeant. Mais jamais un Eveillé authentique ne dira que les formes

n'existent pas, que la singularité est une fiction ni que le particulier est illusoire. Il y a là une nuance très importante dont la signification échappe à la plupart.

Pour comprendre la façon dont notre esprit a donné son adhésion à la notion de Maya ou d'illusion du monde extérieur, il est nécessaire de situer les trois phases généralement traversées par la pensée humaine dans sa marche vers l'Eveil.

Au cours de la première phase, l'homme s'identifie complètement au monde extérieur. Il s'identifie à la forme, au particulier, aux singularités. Victime de l'inertie de son esprit, il n'en discerne pas encore l'impermanence.

Au cours de la seconde phase, l'homme perçoit la loi fondamentale d'impermanence de toutes choses. Prenant conscience du caractère évanescent des formes du monde extérieur, il veut à tout prix se constituer une permanence, une staticité qui puisse répondre aux exigences de l'inertie de son esprit.

Cette recherche de permanence et de staticité n'est en réalité qu'une compensation à l'angoisse inhérente à la découverte de l'impermanence de toutes choses. Ainsi naît la notion de permanence. A l'origine de cette notion et de cet appel vers un dépassement de l'impermanence des apparences de surface, il n'existe pas seulement un principe de compensation. La recherche du dépassement des apparences extérieures et de soi-même résulte d'une maturité psychologique orientant l'esprit du chercheur vers plus de profondeur. Il se peut qu'à ce moment l'homme éprouve intuitivement le caractère de priorité d'une réalité spirituelle. Mais le manque de clarté de son esprit tendra d'abord à conférer à cette réalité des caractères d'immobilité inexistants.

Au cours de cette seconde phase, l'homme aura tendance à rejeter les apparences extérieures, à les considérer comme pures

illusions ou simples mirages. La contemplation de la « Pure essence » apporte de grandes joies intérieures. Elle procure des épanouissements de conscience profondément émouvants. Telle est la phase du « samadhi » indien. Après le « savikalpa samadhi » ou contemplation avec symbole, le chercheur aborde le « nirvikalpa samadhi » et subit progressivement la magie fascinante de la lumière intérieure. Il arrive ainsi au point culminant de sa négation des apparences extérieures. Pour lui tout est Maya. Une seule réalité se présente à son esprit : la pure lumière ou encore la pure essence translumineuse.

C'est au terme de cette seconde phase que la clarté de la pensée de Krishnamurti ou du Zen lui permettra de réaliser l'équilibre final. Celui-ci n'est ni le « savikalpa samadhi » avec symboles, ni le « nirvikalpa samadhi » sans symboles. Il est le « Sahaja Samadhi » englobant les aspects des ultimes profondeurs translumineuses et ceux des apparences du monde concret.

C'est à ce moment que nous sommes enfin capables de saisir la signification extraordinaire du « particulier », des « singularités », de la forme dans l'Univers.

Lorsque nous avons minutieusement exploré toutes les possibilités de la pensée humaine concernant la recherche ontologique et les expériences mystiques, lorsque nous avons vainement parcouru les chemins innombrables sillonnant les épaisses forêts de la métaphysique, de la psychologie, nous aboutissons à une vision finale des choses qui semble inévitable et peut être définie comme suit :

Les grands mystères ne sont pas ceux de la conscience cosmique des ultimes profondeurs, ni ceux des diverses formes de la lumière spirituelle ou psychique, ni encore ceux de la pure essence translumineuse inhérente à un noumène éternellement non-

manifesté. L'esprit s'intoxique en tentant de spéculer sur ces notions abstruses.

Le langage de la vie doit être déchiffré ici-même. Cette vie n'est ni exclusivement matérielle ni exclusivement spirituelle, ni divine ou terrestre au sens où nous l'entendons généralement.

Ici les extrêmes se touchent et ne se ressemblent point.

## *2) La signification du « particulier » ;*

La plénitude de la vie se situe dans la momentanéité de chaque instant.

Dans les points infiniment variés de l'espace chaque instant donné possède des caractères singuliers empreints d'une originalité créatrice continuellement changeante.

Mais le discernement de la signification extraordinaire de chaque singularité, et avant toutes choses, de chacune de nos singularités propres n'est réalisable qu'à la condition que nous soyons d'instant en instant totalement libérés de toute identification avec un cliché statique de ce que notre esprit aurait retenu des particularités antérieures de nos singularités mouvantes et toujours transformées.

Ce paragraphe très important appelle des éclaircissements que nous exposerons comme suit.

Nous avons insisté sur le processus de transformation continuels œuvrant au cœur de tous les êtres et de toutes les choses animées ou inanimées. Le changement est la loi fondamentale de l'Univers. Nous ne percevons donc jamais des objets rigoureusement identiques en dépit de l'identité d'image qui nous en est donnée. Et nous-mêmes n'échappons jamais à l'universelle loi du changement.

Observateur et observé, spectacle ou spectateur, rien n'échappe aux transformations incessantes du monde tant physique que psychique.

Dans la pratique nous ne tenons jamais compte de cette loi de transformations. Lorsqu'un objet se présente dans notre champ visuel, son image détermine sur les bâtonnets et cônes de la rétine certaines transformations chimiques engendrant une électricité cérébrale aboutissant à la forme d'un cliché mémoriel ou engramme cérébral. Ceci se passe pour les objets et les personnes. Un cliché statique se constitue une fois pour toutes parmi nos engrammes cérébraux.

Lorsque les mêmes objets et les mêmes personnes se présentent à nous un conflit rapide se présente entre deux tendances. D'une part, l'émergence de l'ancien cliché en fonction d'une loi inhérente aux cheminements privilégiés de l'électricité cérébrale à la vue d'images connues, d'autre part, la possibilité de voir l'objet ou la personne, « à neuf », comme si nous ne les avions jamais vus.

La première tendance énoncée se trouve corrompue par la loi de l'habitude et de répétition. Elle s'incline devant la loi d'inertie des automatismes du passé. Elle n'est pas adéquate et elle ne pourra jamais l'être. Elle n'approche pas les objets ni les personnes dans leur actualité mais ne perçoit que l'image ancienne, figée, fixée une fois pour toutes, de ces objets et de ces personnes. C'est le processus que le bouddhisme définit comme celui « d'une négligence généralisée ». Dans cette optique faussée, le sens du « particulier », de la forme, de la singularité est entièrement corrompu. Il perd toute sa saveur, toute sa signification.

La seconde tendance, au contraire, nous permet d'être adéquats. Nous abordons les choses et les êtres d'une façon neuve. Nous sommes alors disponibles à la momentanéité de l'instant avec



toutes les qualités de renouvellement, de créativité impliquées dans cette présence au Présent.

Nous comprenons alors toute la portée de l'œuvre de Krishnamurti.

Nous concluons en disant que l'Acte Pur du Réel s'exprime ici-même – dans le présent. En fait, il EST le Présent.

Sa loi de son expression est celle de l'adéquacité dans les *relations*.

Chaque homme libéré est absolument différent par sa forme physique, par son hérédité biologique, par son tempérament, par sa technique d'expression. Mais une vie identique s'exprime dans tous les libérés. Tous sont la même Réalité.

Au moment de l'expérience, c'est l'Acte Pur, unique qui s'exprime en parfaite simultanéité au cœur d'un libéré vivant sur cette planète comme en celui vivant sur un autre monde lointain.

Néanmoins, la Vie a ceci de merveilleux : chaque libéré vivant atteint une particularité d'expression, une originalité remarquable. Celles-ci sont fonction de l'adéquacité de l'instant et de la loi des relations.

\* \* \*

Un vieil adage chinois nous dit que dans l'univers manifesté tout est différent, rien n'est absolument semblable. Les parcelles les plus semblables, les plus identiques – tels les électrons différents – diffèrent déjà inexorablement dans les variations de leurs positions. De ces diverses variations découlent des interactions, des modes de *relations* multiples engendrant une gamme infinie de particularités, de singularités toujours uniques, tant dans le temps que dans l'espace.

Nous ne nions donc pas le « particulier », ni la forme, ni les singularités, mais nous insistons sur le fait que leur signification

véritable n'a jamais été totalement comprise. La compréhension exacte du « particulier » n'est accessible qu'à la condition que nous nous soyons fermement établis dans le « Cosmique » et que nous laissions spontanément s'exprimer en nous-même le jeu de notre singularité continuellement changeante (<sup>130</sup>). Ceci exige de notre part un affranchissement total de toute identification, de tout attachement aux clichés mémoriels passés.

La réalisation effective de cet « Eveil » exigé de notre part une vigilance de tous les instants, une grande souplesse d'esprit, une agilité extraordinaire de la pensée, se décollant continuellement de son propre passé pour adhérer, sans réserve aucune, à chaque moment présent.

Cette relation n'est pas un anéantissement mais une Plénitude.

L'originalité individuelle maladroitement déifiée par la plupart des Occidentaux n'est jamais celle qui résulte d'une attitude délibérément choisie par un « moi » se prenant « au sérieux », prisonnier de son propre jeu et victime de l'auto-identification.

L'originalité suprême n'est réalisée que lorsque le « moi » est mort à lui-même, et que n'existe plus une entité psychologique accumulant avidement des mémoires. Lorsque l'emprise des mémoires passées disparaît, l'homme n'est qu'un instrument entre les mains de la Vie, en un instant et un lieu donnés.

Une seule réalité émerge en un triomphe lumineux, toujours renouvelé : l'Acte Suprême aux regards duquel nos catégories d'actes importants ou inessentiels n'ont plus de signification. Chaque geste ordinaire peut être extraordinaire.

Il le sera dans la mesure où nous ne nous projetterons plus en lui.

Le Jardin d'Eden est ici. Mais nous avons des yeux et nous ne voyons point.

Ainsi nous échappe l'*importance de vivre*. Parce que le langage suprême ne peut être déchiffré qu'ici *il est infiniment important de vivre, de vivre pleinement*, lucidement, de vivre dans la richesse de l'amour véritable qui donne à l'Acte Suprême son charme infini et toujours renouvelé.

# TEXTES A MEDITER

## VERSETS DU YOGA VASISHTA

1. Stable en l'état de plénitude qui brille quand tu as renoncé aux désirs, et paisible en l'état de qui, vivant est libre, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

2. Intérieurement libre de tout désir, sans passion ni attachement mais extérieurement actif en toutes directions, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

3. De noble conduite et plein de bienveillante tendresse, te conformant à l'extérieur aux conventions, mais à l'intérieur libéré d'elles, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

4. Percevant l'évanescence de toutes les étapes et expériences de la vie, demeure résolument en l'état transcendant sublime, et agis, en te jouant dans le monde, ô Râghava !

5. Sans nul attachement au fond de toi, mais agissant en apparence comme qui est attaché, point brûlé au dedans, mais au dehors plein d'ardeur, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

6. Extérieurement zélé, actif à l'extérieur, mais à l'intérieur paisible, travaille en te jouant dans le monde, ô Râghava !

7. Sachant l'essence de tout être, joue dans le monde comme tu veux, ô Râghava !

8. Libre de tout égoïsme, la pensée en repos, lumineux au firmament de l'esprit, à jamais sans souillure, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

9. Libéré des passions multiples, égal parmi les pensées qui passent et extérieurement adonné aux travaux qui sont dans ta nature, marche à travers la vie, ô Râghava !

\* \* \*

EXTRAITS DU VIGYAN BHAIKAVA,

**DU SOCHANDA TANTRA ET DU MALINI VYAYA.**  
**ANCIENS TEXTES INDIENS DATANT DE 3 A 4.000 ANS ANNOTES**  
**PAR PAUL REPS EN ANGLAIS ET TRADUITS PAR R. LINSEN.**

10. Les yeux fermés, regarde ton être intérieur en détail. *Vois donc ta nature véritable.*

12. Ferme les sept ouvertures de la tête avec les mains,... un certain espace entre tes yeux aura *le pouvoir de tout inclure.*

13. Effleures tes yeux avec la douceur d'une plume, ouvre le léger espace entre eux *à ton cœur... ils pénétreront le cosmos.*

14. Baigne-toi dans le centre du son comme dans le chant continu d'une cascade... Ou, en posant tes doigts sur les oreilles écoute le *son des sons.*

17. Pendant que tu écoutes les instruments à corde, entends leur son central... ; de cette façon l'*omniprésence* (te sera révélée).

-

18. Entonne un son audible, puis de moins en moins audible et ressens-le émerger de *cette* silencieuse harmonie.

19. Imagine l'esprit simultanément à l'intérieur et autour de toi jusqu'à ce que l'univers entier se *spiritualise.*

22. Considère chaque partie de ta forme présente comme un *espace illimité.*

23. Ressens ta substance, tes os, ta chair, ton sang « saturés » (constitués) par l'essence *cosmique.*

24. Suppose que ta forme passive n'est qu'une chambre vide dont ta peau forme les murs : *vide.*

27. Lorsque tu es plongé dans les activités mondaines, sois attentif entre deux respirations..., pratiquant ainsi, en quelques jours, *renais à nouveau (neuf).*

28. Concentre toi sur le feu qui envahit ta forme jusqu'à ce que

ton corps entier soit réduit en cendres *mais pas toi...*

31. Une respiration sereine vers le centre du front, à la façon dont elle tend vers le cœur au moment du sommeil, prend la direction (qui te conduit) au delà des rêves et *au delà de la mort elle-même*.

35. Demeure en un certain endroit où l'espace est infini, sans arbres, sans montagnes, sans habitations. Alors... se réalisera la fin des «pressions» (conditionnements) de l'esprit.

37. Regarde avec amour n'importe quel objet. N'en examine pas un autre. Ici, au milieu (à l'intérieur) de cet objet : la *bénédiction* (la béatitude).

38. Ressens le cosmos comme une *présence trans-lumineuse et toujours vivante*.

39. Empreint de la plus profonde dévotion, centre toi sur les deux jonctions de la respiration et connais le *connaisseur*.

40. Considère la plénitude comme ton propre *corps de béatitude*.

42. Arrête les portes des sens lorsque tu sens les pas d'une fourmi. *Alors !*

43. Au départ d'une union sexuelle, sois attentif à l'embrasement *dans le début*, et ainsi, en continuant, évite les cendres dans la fin.

44. Lorsque dans une telle étreinte tes sens sont agités comme des feuilles, *pénètre* (à l'intérieur) *de cette agitation*.

45. Même, te souvenant de l'union, en l'absence de l'étreinte, que la *transformation* (essentielle) ait lieu.

46. Lorsque tu revois joyeusement un ami après une longue absence, *transperce cette joie* (va au delà).

47. Lorsque tu manges ou bois, deviens le goût de la nourriture ou de la boisson, et *sois comblé* (réellement).

49. En quelque lieu où tu trouves la satisfaction, dans n'importe quelle action..., *actualise cela*.

50. Au moment du repos, lorsque le sommeil ne s'est pas encore complètement réalisé, lorsque la vigilance extérieure s'évanouit, à ce moment, l'ETRE est révélé.

51. En été, lorsque tu vois la totalité du ciel dans une insondable clarté, *entre dans une telle clarté*.

55. Vois, *comme si c'était la première fois*, une très belle personne ou un objet ordinaire.

57. Lorsque tu es au lit ou assis, que ton être devienne « *sans poids* », au delà du mental.

59. En contemplant simplement le ciel bleu au delà des nuages : *la sérénité*.

60. Shakti... regarde tout espace comme s'il était déjà absorbé dans ta propre tête... dans *la lumière*.

61. Te promenant, dormant, rêvant, connais-toi comme *Lumière*.

62. Dans la pluie pendant une nuit noire, pénètre cette *obscurité* comme « la forme des formes ».

64. Au moment où une impulsion te dicte d'agir, *arrête*.

65. Concentre-toi sur le son a-u-m sans a ou m.

66. Entonne silencieusement un mot finissant par AH. Soudain, dans le HH sans effort surgit la *spontanéité*.

67. Ressens-toi toi-même comme « *trans-pénétrant* » en toutes directions, loin, près.

71. Par votre connaissance totale . de l'impulsion première d'un désir, ou d'une pensée, *connaissez-vous véritablement*.

75. Dans la Vérité les formes ne sont pas séparées. L'être omniprésent n'est pas séparé de votre propre forme. Réalisez que les êtres et les choses sont faits de cette *conscience suprême*.

79. Délivre-toi de l'attachement au corps. Réalises que « je suis de toutes parts ». Celui qui est partout (omniprésent) est heureux.

102. Supposez que vous contemplez quelque chose d'insaisissable, au delà de la perception... *vous !*

103. Entrez dans l'espace éternel, sans support, immobile.

105. Pénétrez dans le son de votre nom... et à travers ce son, *tous les sons*.

110. Parce que en vérité, la servitude et la liberté sont relatives, ces mots sont destinés à ceux qui sont terrifiés par le monde. Cet univers n'est qu'une réflexion du mental. De même que les multiples soleils qui se reflètent dans l'eau ne proviennent que d'un *soleil unique*, ainsi en est-il de la servitude et de la liberté.

111. Toutes choses sont perçues à travers la connaissance. Ne perçois qu'un *seul être* comme connaisseur et connaissance.

\* \* \*

## LETTRE A UN AGONISANT

*(Extrait du livre « Zen flesh-Zen bones » de P. Reps)*

Le maître japonais Bassui écrivit la lettre suivante à l'un de ses disciples sur le point de mourir :

« L'essence de votre esprit n'est pas née, ainsi elle ne périra jamais. Ce n'est pas une existence périssable. Ce n'est pas une vacuité qui est simplement vide. Cela n'a ni couleur, ni forme. Cela ne jouit d'aucun plaisir et n'endure aucune souffrance.

» Je sais que vous êtes très malade. Comme un bon étudiant Zen vous affrontez cette maladie courageusement. Peut-être ne savez-vous pas exactement « qui » souffre, mais questionnez-vous vous-même. Quelle est l'essence de ce mental. Ne pensez qu'à cela. Vous n'aurez pas besoin de plus. Ne convoitez rien. Votre fin



qui est « sans fin » est semblable à un flocon de neige qui se dissout dans la pureté de l'air. »

\* \* \*

## **PENSEES DE J. KRISHNAMURTI**

« Quand les étudiants se révoltent, c'est un acte défini mais cet acte n'est que partiel et fragmentaire. Mais ce n'est pas un rejet total. Quand vous demandez « Cette mort, ce rejet, sont-ils un acte positif ? Oui et non.

» Quand vous quittez une maison, positivement et que vous entrez dans une autre, votre action cesse d'être positive, car vous abandonnez une structure pour en adopter une autre qu'il vous faudra quitter à son tour. Ainsi cette répétition constante qui semble être un acte positif n'est réellement qu'inaction.

» Mais si vous rejetez le désir et la recherche de toute sécurité intérieure, vous atteignez la négation totale. C'est une action essentiellement positive. Seule, cette action transforme l'homme.

» Rejetant la haine et l'envie sous toutes leurs formes, vous rejetez du même coup la structure entière de ce que l'homme a édifié en lui-même et en dehors de lui-même. C'est très simple. Un seul problème est relié à tous les autres. »

*Question.*

— Alors, est-ce là, ce que vous appelez « voir le problème » !

*Krishnamurti.*

— Ce « voir » dévoile toute la structure et la nature du problème. « Voir » ainsi n'est pas analyser le problème. « Voir » n'est pas la révélation de la cause et de l'effet. Tout est devant vous comme étalé sur une carte. Tout est là afin que vous voyiez, mais vous ne pouvez le voir que si vous n'êtes appuyé sur rien, et c'est là que réside notre difficulté. Nous sommes engagés et

intérieurement très contents de l'être. Or, dès l'instant où nous sommes engagés, il ne nous est plus possible de voir. Nous devenons irrationnels, violents : nous voulons alors mettre fin à cette violence en nous engageant à quelque chose d'autre et tournons ainsi dans un cercle vicieux. Ainsi fait l'homme depuis des millions d'années et c'est ce qu'il nomme vaguement « évolution ».

« L'amour n'est point à la fin du temps. Il est maintenant où il n'est pas du tout. L'enfer existe là où n'existe pas l'amour. Et réformer l'enfer n'est que le décorer. (Cinq entretiens J. Krishnamurti, Saanen Gathrings Committee 1969). »

\* \* \*

« La mort n'est que pour ceux qui possèdent, pour ceux qui possèdent un gîte. La vie est mouvement qui se poursuit dans le monde des rapports, et tout attachement – la négation même de ce mouvement – est la mort. N'ayez aucun abri extérieur ni intérieur ; ayez, si vous le voulez une chambre ou une maison, ou une famille, mais que cela ne devienne pas pour vous un refuge, une évasion de vous-même. »

\* \* \*

« La méditation est un mouvement dans l'inconnu et de l'inconnu. »

« Il n'y a rien devant lui, ni derrière. Il est cette énergie que la pensée matérielle ne peut atteindre. La pensée est une perversion, elle est le produit du passé. Elle est prisonnière des liens, des siècles écoulés, elle est confuse, sans clarté. Quoique vous fassiez, le connu ne peut atteindre l'inconnu. Méditer, c'est mourir au connu. »

\* \* \*

**LE SILENCE VERITABLE**

## **Regardez, écoutez à partir du silence...**

Le silence n'est pas la fin du bruit ; l'incessante clameur de l'esprit et du cœur ne prend pas fin dans le silence ; celui-ci n'est pas un produit, un résultat du désir, il n'est pas construit par la volonté.

La conscience toute entière est une agitation bruyante et sans repos, qui se poursuit dans les frontières qu'elle a elle-même établies.

A l'intérieur de ces frontières, tout silence, toute immobilité n'est qu'un arrêt momentané dans le bavardage ; c'est un silence contaminé par le temps.

Le temps est mémoire et le silence qu'il connaît peut être long ou court ; le temps peut le mesurer, l'entacher d'espace et de continuité, et dès lors, c'est un nouveau jouet. Mais ceci n'est pas le silence.

Tout ce que peut construire la pensée existe dans le domaine du bruit et celle-ci ne peut, en aucune façon se réduire au silence.

Elle peut en construire un image et s'y conformer, elle peut l'adorer comme elle le fait pour tant d'autres images qui sont de sa propre création, mais sa formule de silence en est la négation ; ces symboles sont la négation même de la réalité.

La pensée elle-même doit cesser pour que le silence existe.

Le silence existe toujours dans le présent et ce n'est pas le cas pour la pensée.

Celle-ci étant toujours ancienne ne peut absolument pas pénétrer dans ce silence qui est toujours neuf et dès qu'elle le touche, ce silence devient vieux.

A partir de ce silence parlez et regardez...

Le véritable anonymat est issu de ce silence, et il n'existe aucune autre humilité.

L'homme vaniteux est toujours vaniteux même s'il revêt un manteau d'humilité...

Mais issu de ce silence, le mot amour prend un sens entièrement différent. Ce silence n'est pas, là-bas, très loin. Il est partout où la rumeur de l'observateur tout entier n'est pas.

\* \* \*

« Où cessent les courants, où le tourbillon ne tour » billonne-t-il plus ?

» Où cessent noms et formes, ne laissant plus de » trace ?

» Où la terre, l'eau, le feu, l'air ne trouvent plus » de support !

» Là, cessent les courants, là le tourbillon ne » tourbillonne plus.

» Là cessent noms et formes, ne laissant plus de » trace. »

(Samyutta Nikâya, I, 15).

\* \* \*

## **LA DIVINE DEMEURE** **par Dayalshanti Ghôse ([{31}](#))**

Demeure en Cela !

Ne vis qu'en Cela !

Efface-toi...

Et que ton âme soit irradiante de Sa lumière infinie, de Sa lumière suprême. O sublime immortalité, je suis à jamais en Toi !  
Je ne suis plus distinct de Toi !

Ta joie comble ce qui reste de « mon » âme ! Enflamme ce qui reste de « mon » cœur Et m'intègre dans la félicité D'une recreation éternelle.

\* \* \*

Aum ! Brahman !

Vie immense et sans borne !

Eternelle et radieuse splendeur Tu es désormais mon unique  
corps Mon unique demeure !

Je suis la divinité des choses Sous ce voile épais de matière.  
Je suis la flamme silencieuse, anonyme Qui de tous ignorée  
Brûle au cœur des ténèbres extérieures.

Dans le jaillissement de l'Etre Vrai

Il n'y a ni voiles, ni ténèbres, ni lumière.

L'infini sans nom, l'Eternel sans attribut Nirgûna Brahman !...

Est mon seul Etat Naturel.

Dans la plénitude translumineuse omnipénétrante de l'indicible

Je suis à jamais transfiguré Et je transfigure toutes choses.

Je suis... Je suis à jamais

Ce qui a été... Ce qui Est... Ce qui sera...

Je suis... Je suis à jamais l'Ananda cosmique...

L'infinie béatitude qui, dans son rythme divin

Berce les univers et anime le cœur des choses.

\* \* \*

Je suis... Je suis à jamais...

Par mon ultime demeure

qui est aussi celle de tous les êtres

La joie, l'harmonie secrète...

L'extase du monde.

Aum ! Brahman !

Tat twam Asi !

## BIBLIOGRAPHIE

Une grande partie de cette bibliographie est empruntée à celle de l'ouvrage fondamental sur le Zen d'Alan W. Watts « The Way of Zen ».

*Cheng-Tao-Ke (Shodoka)* : Song of the Realization of the Way (traduction Suzuki, Senzaki & Mac Candless).

*Ching-te-Ch'uan-teng Lu* : Record of the transmission of the Lamp.

*Daiho Shogen Kakushi Hogo* : Sermons of the National Teacher Daiho Shogen (éd. Suzuik and Furata, Daita Shuppansha, Tagyo, 1943).

Hsin-Hsin-Ming : Treatise on Faith in the Mind par Seng-Ts'an (traduction Suzuki and Waley in Conze).

*Lin-chi Lu* : record of Lin-Chi.

*Lin-Tsu T'ari'ching* : Platform Sûtra of the Sixth Patriarch Hui-Neng (traduction Wong Mou-Lam and Rousselle).

*Shen-Hui Ho-Chang I-chi* : Collected tradition of Shen-Hui (éd. Hu Shih Oriental Book — Co Shanghai 1930).

*Shobo Genzo* : The Eye Treasury of the True Dharma (éd. Kunihiro Hashida, Tokyo 1939).

*Wu-men Kuan* : The barrier without Gate by Wu-Men Hui-K'ai (trad. Senzaki and Reys, Ogata and Dumoulin).

***Ouvrages en langues européennes :***

*Anesaki M.* : History of Japanese Religion (éd. Paul Kegan London 1930).

*Benoit Hubert* : La Doctrine Suprême : Vol. I et II. Cercle du Livre, Paris).

*Blyth R.H.* : Zen in English Literature and Oriental Classics . Hokuseido, Tokyo 1948.

*Blakney R.B.* : The Way of Life « Lo-Tzu » (éd. New-American Library, New York).

*Beckett (L.C.)* : Neti-Neti (éd. The ark Press, London 1955).

*Chu Ch'an* (Blofeld J.) : 1) The Huang-Po Doctrine of Universal Mind, 2) The Path to Sudden Attainment (Buddhist Society, London).

*Cahen G.* : La conquête de la pensée scientifique (éd. Dunod, Paris 1955).

*Coomarastuamy A. K.* : La pensée du Bouddha (éd. Corrêa, Paris 1949-1955).

*Conte E.* : Buddhism : Its Essence and development (éd. Cassirer, Oxford 1953).

*A. David-Neel* : Le Bouddhisme (éd. du Rocher à Monaco).

*Dumoulin H.* : Bodhidharma und die Anfänge des Ch'an Buddhsimus (éd. First Zen Institute, New York).

*Dumoulin H. and Sasaki* : The Development of Chinese Zen after the sixth patriarch (éd. First Zen Institute, New York).

*Evola* : La Doctrine de l'Eveil (éd. Adyar, Paris 1956).

*Formicchi* : Apologie du Bouddhisme.

*Fouéré R.* ; Disciplines ritualisme et spiritualité. La pensée de Krishnamurti. Krishnamurti et la Révolution.

*Fung Yu Lan* : The spirit of chinese philosophy.

*Gemet* : Entretiens du Maître de Dhyana Chen-houei du Ho.

Tsô (éd. Publications de l'Ecole Française d'Extrême-Orient).

*Gessner* : La Morale de Confucius (trad. Hubert, Londres - 1688).

*Giles* (Dr. Lionel) : Tao-Te Ching (Buddhist Society, London).

*Giles* (Dr. Lionel) : Taoist Teachings (Murray, London 1925).

*Godel* (Dr. Roger) : L'Expérience Libératrice (éd. Gallimard, Paris). Vie et Rénovation (d. Gallimard, Paris).

*Grimm* (Georg) : Die Lehre des Buddha (R. Piper, Munich 1917).

*Grousset René* : Sur les traces du Bouddha.

*Hsi-Yun* : Le Mental Cosmique (éd. Adyar, Paris).

*Humphreys* (Chr.) : Zen Buddhism (Heinemann, London 1949).

*Hu-Shih* : The development of Zen Buddhism in China (éd. Chinese Political and social Review, vol. 15-4-1932).

*Krishnamurti (J.)* : Première et dernière liberté (éd. Stock, Paris).

Commentaires sur la Vie (éd. Corrèa, Paris 1957).

Conférences Madras 1947.

Conférences Ojaï 1949.

Conférences Paris 1950.

Connaissance de Soi (éd. Courrier du Livre 1969).

Les enseignements de Krishnamurti (éd. Courrier du Livre, Paris 1969).

*Lin-Yutang* : The Wisdom of Lao-Tse (Modern Library, New York 1948).

*Liri'Yutang* : The Wisdom of Lao-Tse (Modern Library, New York 1948).

*Linssen R* : Essais sur le Bouddhisme en général et sur le Zen en particulier (éd. Etre Libre, Bruxelles) (Allen-Unwin, London).



1958). Krishnamurti et la pensée occidentale (éd. Etre Libre, Bruxelles). Etudes sur C.G. Jung et Krishnamurti (éd. Etre Libre Bruxelles). Spiritualité de la Matière (éd. Planète 1966).

Le Zen (Marabout-Université, 1969).

*Lounsbery C.* : La méditation Bouddhique (éd. A. Maisonneuve, Paris).

*Metzger (Albert)* : Origines Orientales du Christianisme (éd. E. Leroux, Paris 1906).

*Migeot (Dr. André)* : « Bouddha » (éd. « Club français du Livre », Paris 1957).

*Murti T.* : The Central Philosophy of Buddhism (Allen & Unwin, London 1955).

*Needham J.* : Science and Civilization in China (éd. Cambridge University Press, 1954 and 1956).

*Ogata (S.)* : Guide to Zen Practice (Bukhasha, Kyoto 1934). History of Zen (Origines du Zen) (revue « Etre Libre », Bruxelles 1957).

*Pelliot P.* : Notes sur quelques artistes des Six Dynasties et des T'ang (éd. T'ong Paon vol. XXII, 1923).

*Poortman (Dr. J.J.)* : Ochéma (Van Gorcum/Assen).

*Senzaki N.* : Zen méditation, Bukhasha, Kyoto 1936.

*Senzaki N.* et *Mac Candless* ; Buddhism and Zen (Philosophical Library, New York 1953).

*Smith F.H.* : The Buddhist Way of Life (éd. Hutchinson University Library, London 1951).

*Stcherbatsky Th.* : The conception of Buddhist Nirvana, Leningrad 1927.

*Steinilber-Oberlin E. et Matsua* : The Buddhist Sects of Japan (éd. Allen & Unwin, London 1938).

*Suarès C.* : Critique de la Raison Impure. Stock 1955.

*Suzuki D.T.* : 1) Essais sur le Zen : 6 vol. (éd. Trois Lotus, 1936).

2) Studies in the Lankavatara Sutra (éd. Routledge and Kegan Paul, London 1956).

3) Introduction to Zen Buddhism, Kyoto, 1934.

4) Buddhism and Freedom (The Middle Way, May 1956, Buddhist Society, London.

5) The Essence of Buddhism (éd. Buddhist Society, Lon. don 1947).

6) Le Non-Mental (éd. Cercle du Livre, 66 bd Raspail, Paris).

7) Living by Zen (éd. Rider, London 1950).

8) Studies in Zen (éd. Rider, London 1955).

*Takakusu J.* ... Essentials of Buddhist Philosophy (University of Hawai, Honolulu 1954.

*Tiry (Gérard)* : Approche de l'événement (Etre Libre, 1969).  
*Tomomatsu E.* : Le Bouddhisme.

*Watts A.W.* : 1) The Spirit of Zen, Murray, London 1955.

2) The Wisdom of Insecurity (éd. Rider, London, New York).

3) Zen Buddhism (éd. Buddhist Society, London 1947).

4) The Way of Liberation in Zen Buddhism (éd. American Academy of Asian Studies, San Francisco 1955).

*Wentz W.* : Le Yoga Tibétain (éd. Ad. Maisonneuve, Paris 1938).

*Wong-Mou-Lam* : The Sutra of Wei Lang (Hui-Neng) Luzac-London 1939.

*Wei Wu Wei* : Finger pointing towards the moon (Routledge et Kegan Paul, London 1957).

Open Secret.

Posthumous Pieces.

*Achevé d'imprimer le 21 février 1970 sur les presses de  
l'Imprimerie Van Doorslaer 1030 Bruxelles  
(Belgique)*

{1} Voir «Le Bouddhisme», par A. David-Neel.  
{2} *The Way of Zen*, by Alan W. Watts, p. 15 (Thames & Hudson, ed. Londen).  
{3} The sayings of Lao Tseu, trad. Giles.  
{4} La version présentée ici est empruntée à l'ouvrage d'Alan W. Watts.  
{5} Voir à ce sujet le « Mental Cosmique », par Hsi-Yun, éd. Adyar, Paris.  
{6} Bergson disait à ce propos que « nous sommes beaucoup plus souvent agis que nous n'agissons intégralement nous-mêmes ».

{7} T.D. Suzuki : le Non-Mental, p. 103.

{8} Voir ici également Krishnamurti. Première et dernière liberté. Ed. Stock, Paris.

{9} Alan W. Watts « The Wisdom of Insecurity ».

{10} D.T. Suzuki : *Non Mental*.

{11} *The Middle Way*, mai 1956.

{12} *Le Bouddhisme*, par A. David-Neel

{13} *Essais sur le Bouddhisme en général et sur le Zen en particulier*, par R. Linssen.

{14} *Critique de la Raison impure*, par C. Suarès, éd. Stock.

{15} Georges Cahen : *Les Conquêtes de la Pensée scientifique*.

{16} *The Path to sudden Attainment*, by Hui-Haï.

{17} Voir à ce sujet « Essais sur le Zen », par D.T. Suzuki.

{18} *Doctrine Suprême*, par H. Benoit, p. 88

{19} *Buddhism and Zen*, by Nyogen Senzaki, p. 38, Philosophical Library, New-York.

{20} *Essais sur le Zen*, par D.T. Suzuki, vol. II, p. 119, éd. Trois Lotus

{21} *Doctrine Suprême*, H. Benoit

{22} *Essais sur le Zen*, D.T. Suzuki, vol. III, p. 30.

{23} Expression de Rimbaud.

{24} LaoTzu : *Tao-Te-King*, p. 72 (Derain, éd. Lyon).

{25} *Lao Tzu ; Tao-Te-King*, p. 28 et p. 104 (Derain édit. 1951).

{26} K. von Dürckheim : « Hara », éd. La Colombe, Paris 1960.

{27} *The Wisdom of insecurity*, par A. Watts, p. 86.

{28} *Lao-Tzu*, *Tao-Te-King*, p. 48 (Derain, éd. Lyon).

{29} *Commentaires sur la Vie*, par J. Krishnamurti, p. 248.

{30} Cette façon de voir a été également exprimée par C. G. Jung dans son étude « Traumsymbole des Individuations. Prozesses » (p. 104 *Eranos-Jahrbuch* 1935, Rhein Verlag, Zürich 1936).

{31} Ramlal Dayalshanti Ghôse est le nom indien du Maître tibétain Samtchen Kharn Pâ. Il est le continuateur de l'Ordre antique des Praja-Patis dont le grand Rishi Vashishta, maître spirituel du roi Dasa-Ratha et inspirateur des textes les plus élevés du Rig Veda, était membre.

*Praja Patis*, signifie « Seigneur de l'Etre ». Les Praja-Patis, selon la tradition initiatique

*de l'Inde étaient affranchis de l'illusion de la conscience de soi. Ils s'intégraient à l'énergie première de **Ī**Univers qui devenait pour eux, la « seule demeure », le seul corps, au sens du « Dharma Kaya » des anciens textes.*