

Méditation sans objet, non dualité et physique quantique

Christian Miquel et François Dubois

03 septembre 2015

Abstract / Intention

A la source de cet article, une interrogation récurrente que se pose Christian Miquel, l'un des auteurs de l'article: que se passe-t-il pendant ces méditations qu'il pratique depuis maintenant vingt ans, qui ouvrent à une présence ou à des états de conscience qui peuvent être extrêmement différents d'un moment à l'autre ? Comment peut-on en parler, en réfléchissant après coup à ce qui se passe pendant ces moments, qui échappent le plus souvent au langage ? La première solution consiste à rester au plus près du vécu, à un niveau phénoménologique, en parlant à partir de ses propres expériences récurrentes, vécues à la première personne, en espérant qu'elles recourent, ou trouvent écho avec les expériences d'autres méditants.

Une autre difficulté surgit, liée à ce que j'appellerai la formulation de l'expérience de la méditation à travers des mots et des concepts : comment articuler ce vécu, dans un langage qui semble si peu adapté à saisir ce qui se passe au niveau infinitésimal des phénomènes mentaux de la conscience, à une échelle « micro », à peine perceptible par l'attention lorsqu'elle se détache du monde extérieur ? Comment en parler à travers des concepts, lesquels posent d'emblée un objet à connaître face au sujet qui en parle, alors que l'expérience de la méditation amène à se situer avant cette coupure, en-deçà de la scission sujet/objet ? Comment interpréter de tels phénomènes, sans les trahir en les réduisant à des présupposés métaphysiques ou religieux, la plupart du temps contradictoires ?

Cette question s'est posée à d'autres chercheurs, dans d'autres domaines. Heisenberg ne cesse de rappeler que son paradoxe est d'essayer de cerner avec un langage conceptuel, des phénomènes qui, au niveau sub-atomique, ne fonctionnent apparemment pas avec la même logique, en parlant par exemple métaphoriquement de particules et d'ondes, lesquels n'existent pas comme des objets isolables, la coupure sujet/objet, observateur/observé étant elle-même à remettre en cause. La difficulté à relater l'expérience de la méditation trouve son écho dans les difficultés épistémologiques qu'a rencontré Heisenberg lorsqu'il s'est confronté à une description quantique des phénomènes subatomiques, où les phénomènes observés interagissent avec l'observateur, en répondant à un principe d'incertitude et à une logique probabiliste.

Non seulement les deux domaines se confrontent aux mêmes difficultés conceptuelles, mais nous nous sommes aperçu lorsque nous avons confronté nos expériences et connaissances, François Dubois pour l'aspect mathématique et quantique, et Christian Miquel pour la méditation, qu'on peut s'inspirer des hypothèses ou explications quantiques pour décrire ce qui se passe pendant une méditation. D'où notre hypothèse : de même qu'il faut passer par la physique quantique pour appréhender le niveau sub-atomique du monde, de même ce qui se passe pendant la méditation au niveau micro et pré-réflexif du psychisme, pourrait s'expliquer par des analogie, voire un modèle quantique. La méditation ouvrirait ainsi sur un monde psychique infra-conscient, proche ou explicable dans le cadre de l'hypothèse fractaquantique. Sans besoin, du coup, de passer par des explications métaphysiques, religieuses ou par des à priori théologiques qui ne sont que des reconstructions « macro », plaquées sur une réalité beaucoup plus souple et rétive à toute construction intellectuelle.

Nous avons développé cette thèse dans deux directions différentes. Dans un premier article, en nous intéressant aux états mystiques et sauts que la conscience du méditant peut parfois connaître lors de ses expériences de conscience avancée, à comparer avec les sauts et passages quantiques d'un état à l'autre, à partir d'un certain état d'excitation du système. Dans ce second article, nous nous intéressons à l'inverse à la résorption préalable que permet la méditation, dans un état d'enstase et de simple « présence » non duelle, à rapprocher de l'état fondamental en physique quantique- voire à une possibilité d'intrication.

-1- LE SURGISSEMENT DE LA CONSCIENCE, SUR FOND DE PRESENCE

La conscience, phénomène discontinu, inconnaissable et préalable à toute connaissance

A la différence des hommes des civilisations traditionnelles qui se définissent spontanément à partir de leur place et fonction dans la société, l'homme contemporain dit « moderne » se définit la plupart du temps de manière individualiste, à partir du phénomène de la conscience : non seulement il a une conscience sensorielle de son vécu, mais il a aussi une conscience de soi et de sa personnalité qui le rend unique –voire, une conscience réflexive et « méta » de ce dont il a conscience. Mais qu'est donc cette « conscience », qu'on a tendance à poser comme un fait premier, allant de soi, alors que la méditation nous montre peut-être qu'elle n'est peut-être pas toujours là, déjà donnée ?

La conscience est-elle un état continu, qui existerait sur le mode d'une substance pensante homogène, ayant ses propres règles de fonctionnement, comme l'a cru Descartes ? Rien n'est moins sûr, si on s'en réfère à l'expérience courante que chacun de nous a de sa propre vie : je ne peux affirmer que je suis toujours conscient –ni de mes perceptions ou sensations, ni des choses externes, ni même de « moi » comme un être individuel différent des autres. C'est même l'inverse qui est vrai: dans 90% des cas, nous sommes absents à nous mêmes, nous produisons des actes nécessaires à notre survie et à notre adaptation, sur le mode de ce qu'on peut appeler le « pilotage automatique », sans intervention consciente... de ma conscience ! Je traite sur ordinateur mon dossier en faisant confiance aux procédures habituelles et à l'expertise que j'ai acquise, je suis perdu dans mes songes ou mes pensées sans même en avoir conscience, je suis embarqué par des émotions ou par des douleurs sans prise de recul suffisante pour avoir conscience de ce qui se passe sur le moment, je conduis en répondant de façon automatique au code et aux signaux de la route que j'ai appris, et ne redeviens conscient qu'en de brefs moments, lorsqu'un klaxon ou un enfant déboule devant moi, juste à temps faut-il espérer pour l'éviter !

Plutôt que partir, comme la majorité des penseurs, y compris Bitbol¹, du fait premier d'une conscience qu'on suppose déjà là, il est préférable de partir du constat de l'absence de toute conscience de soi dans 90% des actes et moments de notre vie quotidienne. La plupart du temps, les habitudes et les automatismes acquis suffisent à nous maintenir en vie et à nous adapter au monde environnant grâce à la loi du moindre effort, sans solliciter ou sans besoin d'une quelconque prise de conscience. Et cela, dans aucun des trois sens par lesquels on définit habituellement la conscience : il n'y a le plus souvent pas conscience sensorielle primaire que je suis en train de fumer, sentir, manger, mes actions et ressentis étant vécus et enregistrés passivement, traités par ma mémoire sans même que je m'en aperçoive, Il n'y a, dans la plupart des cas de la vie quotidienne, pas plus de conscience de soi, par exemple que je suis en train de sentir, manger, agir, réfléchir ; et encore moins de conscience réflexive ou en position de métacognition, cette conscience qui revient sur son expérience pour mieux la connaître, voire pour se connaître en train de connaître, en position « méta » d'observation.

Certes, on pourrait objecter comme le fait Bitbol dans le même ouvrage que le fait que je parle maintenant de cette conscience absente que j'interroge, présuppose qu'elle soit déjà là, comme à chaque fois que j'utilise le langage. Mais ce n'est pas vrai tout le temps, et particulièrement pas dans la plupart des moments de notre vie quotidienne, que nous passons en pilotage automatique, en faisant confiance à nos réflexes acquis. Et en reprenant l'affirmation de Bitbol selon laquelle nous serions sinon des zombies, se comportant à la manière d'humains mais sans conscience, nous sommes tentés d'affirmer que justement, pendant 90% de notre existence, nous vivons comme des zombies, absents de nous-même. D'Héraclite affirmant des hommes que « éveillés, ils dorment », à Gurdjeff et Osho² écrivant que « nous ne sommes pas réellement humains : nous fonctionnons de manière automatique, mécanique, un peu comme de simples robots », toutes les voies de

1 Michel Bitbol, *La conscience a-t-elle une origine ?*, Flammarion, 2014.

2 Osho, *Etre en pleine conscience*, Poches Jouvence, 2012.

sagesse et de méditation partent de ce constat à la fois banal et quotidien, que conscience et simple présence à soi sont absents de notre vie habituelle. Le déclic de la méditation se produit précisément lorsqu'on s'en aperçoit et qu'on s'en éveille, en prenant conscience de ce qu'on faisait, ou vivait de façon automatique. En ce sens, la question provocatrice de Baudrillard, qui inverse la question habituelle en demandant: « pourquoi n'y-a-t-il rien, plutôt que quelque chose ? » nous semble un point de départ judicieux : pourquoi la conscience est-elle si souvent absente, comme s'il n'y avait rien, que nous n'étions la plupart du temps pas vivants, pas là ?

La conscience n'existe et ne semble apparaître que liée à des conditions et sensations sollicitant notre action, comme l'a montré Hume³ le premier en Occident, en montrant comment elle provient des sensations et de leur association selon des liens de ressemblance. En Inde, les textes les plus anciens du Bouddha placent de même la conscience dans l'un des cinq ou six agrégats conditionnés qui nous façonnent, la conscience n'existant que liée à une sensation, audition, son ou autre, apparaissant ponctuellement avec elle et disparaissant de la même manière, sans permanence. « La conscience peut exister ayant la matière pour objet, et cherchant sa jouissance, elle peut croître et se développer ; elle peut exister ayant la sensation comme objet, ou la perception, ou la formation mentale... S'il y avait un homme pour dire : je montrerai l'apparition, le départ, la disparition, la naissance, le développement et l'élargissement de la conscience indépendamment de la sensation, de la perception et des formations mentales, il parlerait de quelque chose qui n'existe pas ». Plutôt que de supposer que la conscience existerait de façon permanente et sous-jacente, comme une potentialité qui s'actualiserait ponctuellement en éclairant de sa lumière tel ou tel objet, n'est-il pas plus simple d'accepter qu'elle n'existe pour nous, qu'au moment et dans l'acte de conscience ou de perception, sans rien en déduire sur sa prétendue permanence sous-jacente ? D'avance, Bouddha répondait à son disciple Sati qui définissait la conscience comme une quasi substance, un millénaire avant Descartes : « A qui m'avez-vous entendu enseigner la doctrine de cette façon, ô stupide ? N'ai-je pas expliqué, de beaucoup de manières, la conscience comme naissant de conditions ? Il n'y a pas de naissance de la conscience sans condition » ce que glosa plus tard Buddhagosa : « la conscience qui naît à cause de l'œil et des formes visibles apparaît par ce sens seulement quand existent ces conditions (l'œil, la forme visible, la lumière, l'attention). Mais cette conscience cesse ici et maintenant quand la condition n'est plus là, parce qu'alors la condition a changé. Mais la conscience ne passe pas à l'oreille, en devenant conscience auditive, et ainsi de suite ».

Les recherches les plus récentes en neurosciences semblent témoigner de l'actualité de ce point de vue puisqu'elles montrent que ce qu'on appelle conscience, se produit lorsque plusieurs zones du cerveau traitant localement des informations de manière automatique, rentrent soudain en réseau et s'inter-connectent en créant un « champ global ». Selon les recherches en neurosciences menées par Dehaene⁴, la prise de conscience se fait en effet par l'accès à un « espace neuronal global », les informations jusque-là codées dans une partie du cerveau devenant disponibles et circulant dans toutes les aires du cerveau qui s'activent. Dennett⁵, chef de file des recherches sur la conscience et l'esprit aux Usa, a ainsi réfuté magistralement les tentatives idéalistes prônant l'existence d'une entité substantielle qu'on appellerait conscience, âme ou esprit, et qui existerait de manière sous-jacente. Il fustige ce qu'il appelle la paresse de Descartes et cette croyance qu'il y aurait un chef d'orchestre unique et invisible, toujours présent dans la conscience, qui unifierait à chaque instant les différentes activités de la conscience.

En ce sens, la question provocatrice de Baudrillard⁶, qui inverse la question habituelle en demandant: « pourquoi n'y-a-t-il rien, plutôt que quelque chose ? » nous semble un point de départ judicieux : pourquoi la conscience est-elle si souvent absente, comme s'il n'y avait rien, que nous n'étions la plupart du temps pas vivants, pas là ?

3 David Hume, *Traité de la nature humaine*, 1739-1740, Flammarion.

4 Stanislas Dehaenne, *Le code de la conscience*, Odile Jacob, 2014.

5 Daniel Dennet, *La conscience expliquée*, 1991, Odile Jacob.

6 Jean Baudrillard, *La pensée radicale*, Sens et Tonka, 1994.

La présence au monde comme acte existentiel premier, éveil à soi, vie, attention, conscience pure

Que peut-on donc dire de la conscience, lorsqu'elle advient ou s'auto-produit ? L'élément intéressant, c'est qu'elle apparaît soudainement, en un déclic ou en un instant, en même temps ou dès que la configuration corporelle et cérébrale le permet, serions nous tentés d'ajouter.

Elle n'est pas un objet de plus qui se propose à ma connaissance, mais l'acte même de présence préalable à toute connaissance ultérieure : lorsque j'ai conscience de moi, du monde ou des autres, il y a tout d'abord un retour au sentiment existentiel de « présence » : je me rends présent à quelque chose. Car avant de me projeter dans le monde, je suis un « être au sein du monde, un être-là, un être-au-monde ou Da-sein » disait Heidegger. Le fait de revenir à cette présence première au monde laisse ce dernier se dé-voiler dans sa présence, le terme Ereignis désignant chez lui le « surgissement de ce qui se laisse voir, ce qui advient ». Il en va de même dans la méditation : quand nous ferons les yeux et nous recentrons sur notre posture, juste ici et maintenant, nous quittons le monde de la quotidienneté où nous agissons la plupart de manière automatique sur le mode du stimulus-réponse, pour retrouver simplement une expérience première de « présence attentive » à ce qui se passe dans cet espace intérieur de présence au monde sans séparation entre les pensées, sensations ou émotions qui peuvent passer.

A peine cette conscience pure de mon existence-au-sein-du-monde se produit-elle, que le champ de ma conscience est aussitôt occupé dans la vie courante par l'objet ou stimulus qui est venu éveiller mon attention : je suis conscient de telle ou telle chose, sollicité par ce que je vois, par cette odeur ou cet autre objet des sens – et je m'attache habituellement à traiter immédiatement cette information pour savoir ce que je vais en faire, l'écarter, l'accepter, décider de telle ou telle action selon qu'elle me convient ou non, en m'engageant dans le monde du « faire ». C'est pour illustrer cette spécificité de la conscience courante que Husserl dira que toute conscience est « conscience de » quelque chose, à quoi elle se rapporte intentionnellement. Sartre dira à son tour que la conscience est toujours « pro-jet », se jette en avant dans des actions ou intentions qui lui donneront l'illusion d'être et d'atteindre enfin un mode d'être stable qu'elle n'a pas. Nous verrons qu'il en ira de même dans la méditation : à peine installé dans un état de « présence », qui se sent et s'expérimente dès qu'on est recentré en soi, on risque d'en sortir rapidement en s'attachant à une pensée, à une sensation ou à une émotion qui surgit et nous entraîne à sa suite.

En ce sens, comme le fait justement remarquer Bitbol⁷ cette fois-ci, on ne peut interroger cette conscience ou présence qui est déjà là, en acte, pour que je m'interroge sur elle. Interroger la conscience est ainsi, éminemment paradoxal : elle n'est certes pas toujours présente, elle se produit dans certaines conditions, et lorsque c'est le cas, c'est dans un éclair de présence globale et totale au monde, qui échappe à toute connaissance ultérieure, en la précédant et la présupposant toujours. En méditation, il suffit de s'asseoir, revenir à soi, yeux fermés ou mi-clos, pour expérimenter, retrouver si on est idéaliste ou produire si on est matérialiste, cette « présence attentive ». Au point que, pour le philosophe japonais du XX^e siècle Nishida inspiré par le zen, et premier représentant de la philosophie du Néant de Kyoto⁸, cet « éveil » à la présence pure constitue le fait premier de l'existence, précédant toute conscience de soi. Nishida part en effet de ce simple constat du fait brut de l'existence comme un sentiment et un acte existentiel premier, une expérience pure de présence, préalable à toute connaissance ou prise de conscience ultérieure. « Ce n'est pas là où il y a individu qu'il y a expérience, mais là où il y a expérience, qu'il y a individu... L'expérience est plus fondamentale que les distinctions (sujet/objet), est quelque chose d'actif »⁹, qui précède toute forme de connaissance ou de conscience ultérieure.

7 Michel Bitbol, *La conscience a-t-elle une origine ?*, Flammarion, 2014.

8 James W. Heisig, *Les philosophes du néant, un essai sur l'école de Kyoto*, Cerf, 2009.

9 Keiji Nishida, in Heisig, *opus citatum*.

Ushiyama, moine zen japonais ultérieur, parlera quant à lui de l'acte existentiel premier constitué par la simple conscience d'exister et de vivre, à la base de toute autre expérience et connaissance, même si elle est habituellement occultée. A travers le terme japonais énigmatique de jiko, qui évoque ce mystère existentiel premier de la conscience-de-soi-vivante-au-monde, Ushiyama rappelle que « nous sommes toujours pleinement vivants dans la réalité de la vie... jiko, je préfère l'appeler la réalité de la vie. »¹⁰

Là où nous préférons le terme de « présence », Nishida le mot d' « expérience première d'éveil », Ushiyama le « sentiment existentiel jiko de vivre », Bitbol préférera garder le mot « conscience » pour décrire cette expérience première de « présence » et d' « éveil ». Mais il prend soin de préciser, dans ses conférences auprès de méditants notamment, qu'il s'agit alors d'une « expérience pure », d'une « conscience pure », c'est-à-dire non encore souillée ou attachée à un objet en particulier, comme dans le Bouddhisme Mahayana tibétain. Cette expérience pure et première de la conscience, qui se dévoile dans la méditation, est pour Bitbol une présence pure et intuitive, un pré-donné de toute expérience ultérieure de connaissance, qu'on ne peut poser à son tour comme un autre objet de connaissance. Il l'illustre de manière amusante en demandant de regarder ou d'imaginer un dessin où on voit la tête d'un chercheur qui regarde le schéma d'un cerveau pour mieux comprendre son fonctionnement. On peut alors se demander: qui regarde, et cherche à connaître le cerveau ? Juste à ce moment, peut se produire le déclic : je prends conscience que « je » suis en train de regarder ce schéma d'un observateur en train d'observer un cerveau, qu'avant toute connaissance il y a cet acte de conscience et de présence à moi, en même temps qu'au schéma et au lien entre eux. Même en écrivant, ou en lisant cet article, en me posant des questions à son sujet, en me demandant ce qu'est fondamentalement la conscience, j'occulte ce fait premier : il faut, pour cela, déjà prendre acte que « je suis conscient », ressentir cette présence première, que je cherche ensuite à comprendre comme « déjà là ». C'est juste cela, la conscience pure, ajoute-t-il : cette présence immédiate à soi et monde et à leur relation, qui se révèle avant toute forme de connaissance. « Vouloir dire et comprendre ce qui est dit, ce sont encore des actes de conscience. La nature exceptionnelle du mystère que constitue la conscience se manifeste dans cette absence de distance entre le fait de dire et ce qui est dit...Le mystère de la conscience découle de son absolue proximité »¹¹.

Cette présence mystérieuse, temporaire et fugace, et en un certain sens inconnaissable de la conscience ou de l'expérience pure à laquelle on revient ou parvient dans la méditation, est d'autant plus paradoxale qu'elle n'apparaît qu'au moment où j'en prends conscience. Cela n'est pas sans rappeler les paradoxes de la physique quantique. Ce qui caractérise les objets quantiques ou quantas microscopiques, c'est en effet qu'ils échappent à priori à notre perception, et qu'ils ne sont observés par le sujet humain, qu'à travers des traces laissées par des appareils¹². Les objets quantiques, ou quantas, n'apparaissent en effet que lorsqu'il y a un sujet humain qui les observe, avec divers instruments pour les observer ou pour les mesurer. Mais à la limite, si on suit les interrogations de Heisenberg¹³, rien ne dit qu'ils existent avant qu'on les observe, car la présence de l'observateur est indissociable de l'observation : "les atomes ne sont pas des choses...la science moderne nous montre que nous ne pouvons plus du tout considérer comme une chose "en soi" les moellons de la matière. La science ne peut plus parler simplement d'une nature en soi". Il en résulte que "le sujet de la recherche n'est donc plus la nature en soi, mais la nature livrée à l'interrogation humaine. Les sciences de la nature présupposent toujours l'homme et, comme l'a dit Bohr, nous devons nous rendre compte que nous ne sommes pas spectateurs mais acteurs dans le théâtre de la vie"¹⁴.

10 Kôshô Ushiyama, *Ouvrir la main des pensées ; méditer dans le bouddhisme zen*, Eyrolles, 2013.

11 Michel Bitbol, interview dans *Le journal du CNRS*, mars 2014.

12 Mioara Mugur Schächter, *L'infra-mécanique quantique*, Dianoïa, mai 2009.

13 Werner Heisenberg, *La partie et le tout ; le monde de la physique atomique*, 1969, Flammarion.

14 Cité par Heisenberg dans *La nature dans la physique contemporaine*.

Autrement dit : un Atome, un “objet quantique”, n’est pas une *causa*, un être inanimé –pas plus que la conscience ne peut se poser comme un objet existant en soi, que je pourrais décrire objectivement. On ne peut affirmer que la conscience existe « en soi », comme un esprit ou une substance indépendante de moi pour les idéalistes, ou comme un objet dont je peux discourir objectivement pour les savants matérialistes, puisque je fais partie de l’expérience, que je ne peux saisir la conscience et en parler, qu’à partir du moment où je suis déjà dans cet acte de conscience.

On ne peut donc expliciter rationnellement cet acte premier de présence à sa propre existence et au simple fait de vivre pleinement la réalité de la vie, comme s’il s’agissait d’un objet à analyser ou à connaître : la voie de la connaissance objective de ce fait premier de l’existence se trouve ainsi définitivement fermée, illusoire. Et pourtant, lorsqu’on est conscient de ce mystère d’exister et d’être conscient, au lieu de se contenter d’être ce fantôme ou zombie évoqué dans la première partie de cet article, la question de départ revient, mais inversée, en retrouvant la formulation première telle que l’avait établie Leibniz¹⁵ en 1740: pourquoi, plutôt que rien, y a-t-il quelque chose -un monde et de l’être pour la métaphysique de Leibniz ; le mystère inexplicable de la présence au monde, l’éveil, le sentiment existentiel de vivre, ou la conscience pure qui surgissent lorsqu’on médite?

-2- LES MODES D’ACCES A LA PRESENCE PURE

Comment favoriser la présence: suspension du jugement, phénoménologie, méditation

Première mode d’accès à la présence pure : la suspension du jugement et l’attention pure

Dans la vie quotidienne, l’acte même par lequel je prends conscience de quelque chose, m’attache à cette chose ou à ce contenu qui occupe alors tout le champ de ma conscience, en occultant ou voilant cette dernière. La vie quotidienne amène ainsi à fusionner l’acte de présence de la conscience, et l’attachement à l’objet dont elle est consciente, la conscience s’engluant ou s’opacifiant aussitôt en se laissant recouvrir par la totalité de l’objet ou de la préoccupation qui la sollicite. C’est pourquoi l’acte de conscience, s’évanouit dès qu’on veut l’observer, le détacher de son objet.

Dans la méditation, il en va de même : la connaissance réflexive de la conscience pure et de la présence expérimentée dans la méditation, a toutes les chances d’être également une impasse vouée à l’échec, puisqu’elle réifiera comme un objet ce qui est préalable à toute connaissance objective. Pour sortir de ce dilemme et de cette aporie, la tentation idéaliste et religieuse consistera à absolutiser cette expérience pure, en la référant à un sujet substantiel existant de manière autonome et échappant au temps -âme, esprit, ou autre.

Sartre a très bien décrit ce dilemme et ce piège possible. Dans son premier livre, *La transcendance de l’ego*¹⁶, il démonte en la croyance illusoire selon laquelle il y aurait un « moi » substantiel, un ego qui « habiterait » la conscience. Simultanément, il dévoile que la conscience est transcendantale, c’est-à-dire non pas une entité supérieure, mais simplement un pré-donné avant toute expérience et ne pouvant s’y réduire, comme le dira plus tard Bitbol. Il définit même cette conscience transcendantale comme une « spontanéité impersonnelle », un peu à la manière de Nishida. Dans la lignée de Husserl, il rappelle que c’est l’épochè, la suspension du jugement et du mouvement de projection vers le monde, qui permet au sujet réfléchissant sur lui-même ou méditant, de se saisir comme conscience pure ou "transcendantale". Dans *l’Être et le Néant*, même s’il privilégie la projection de l’homme dans le monde, à travers des pro-jets perpétuels, la conscience étant alors toujours conscience intentionnelle « de » quelque chose, il signalera encore cette possibilité au moins théorique de revenir à ce qu’il

15 Gottfried Wilhelm Leibniz, *Principes de la nature et de la grâce fondés en raison*, 1714, PUF.

16 Jean-Paul Sartre, *La transcendance de l’ego*, 1934, Vrin.

appelle dans son vocabulaire la conscience non thétique ou non positionnelle, préalable à toute conscience qui me positionne de telle ou telle manière dans le monde. Il distingue en effet la position d'objet et la position de soi qui s'associe à la position d'objets. Ces deux consciences ne se produisent pas simultanément mais successivement. Par exemple, je vois en périphérie un paysage, je prends conscience de cet arbre, puis cette conscience non positionnelle simplement ouverte au monde se focalise sur l'arbre, y intercale ou y projette un ennui, une envie de repos ou un sentiment de menace, qui va m'amener à agir, à prendre position face à cet objet du monde. La conscience spontanément non positionnelle et ouverte sur le monde, s'ouvre avec curiosité à ses détails, l'évalue en l'appréciant ou le craignant, et se positionne en se projetant alors dans le monde pour y agir. Même si Sartre a toujours privilégié l'analyse de la manière dont la conscience se pro-jette perpétuellement dans le monde, en se voilant et s'y engluant en quelque sorte, il n'en a donc pas moins posé la possibilité et l'existence de ce stade préalable de la conscience transcendantale comme ouverte préalable au monde.

Dans la lignée de Sartre, on peut dire que la méditation n'est pas autre chose que la possibilité, à la fois théorique et pratique, de ne pas suivre le mouvement naturel de pro-jection vers et dans le monde, de suspendre ce mouvement pour revenir à la position non thétique et non positionnelle de la conscience comme pure présence, ouverte au monde. La méditation est en ce sens une manière de revenir à ce sentiment premier d'exister, à cette expérience pure de l'existence, à ce premier stade de conscience non positionnelle qui ne se confond pas encore avec son contenu, et qui consiste à se rendre simplement « présent » à ce qui se passe à chaque instant, que j'appelle souvent, à la suite d'Axelos¹⁷, le « Jeu du monde » qui se déploie, se transforme et se métamorphose perpétuellement.

Par moments, dans la vie courante, il est d'ailleurs possible, sinon de dissocier ces deux éléments du champ de la conscience et de son objet, au moins en partie d'être conscient de ces deux aspects simultanément, sans s'engager aussitôt dans le mode « faire » de l'action ou du projet. Ce sont ce qu'on appelle des moments de « pleine conscience », pendant lesquels on peut être pleinement présent à la Nature qu'on contemple avec les piailllements des oiseaux et la sensation du vent ou du soleil sur la peau, pleinement présent à la parole ou au visage de son interlocuteur, ou même à la musique ou au concert que je suis en train d'écouter –sans besoin de me projeter dans le futur, de revenir au passé, de viser une intention ou un projet. Dans ces rares moments privilégiés de présence-au-monde, je peux expérimenter à la fois l'expérience intime d'être pleinement vivant, d'exister en phase avec le monde, sans distance, en ne faisant qu'un avec lui, en dehors ou en deçà de tout mot, de toute conceptualisation ou représentation.

Que se passe-t-il dans de tels moments ? Rien, en un sens. Et tout, dans l'autre sens : on retrouve simplement cette intimité avec le monde, avec cette conscience d'exister et d'être vivant comme le reste de la nature, le tout au diapason, dans un partage commun qui s'évanouit dès qu'on veut conceptualiser ou décrire cet état, cette présence existentielle. La conscience pure comme expérience première d'exister et de vivre au sein même de la vie, est un sentiment existentiel premier qui fonde tous mes rapports ultérieurs au monde. Nishida dit¹⁸ en ce sens que « l'expérience pure » de notre présence au monde évoquée précédemment, est un même temps une expérience d'« éveil à soi » -et plus généralement une expérience « d'éveil » tout court, comme il l'écrira de manière plus abrupte dans ses écrits ultérieurs¹⁹, pour bien illustrer comment cet éveil à soi est simultanément éveil au monde et à la vie.

17 Kostas Axelos, *Le Jeu du monde*, Minuit, 1969.

18 Kitarō Nishida, in Heisig, *opus citatum*.

19 Kitarō Nishida, *L'éveil à soi*, éditions du CNRS, 2003.

Il est possible à tout moment de revenir à cette présence pure au monde et à soi. Pour cela, selon Husserl qui a fondé la phénoménologie dont l'objet est précisément de revenir à cette expérience première pré-réflexive, avant les concepts, il faut pratiquer l'épochè ou suspension du jugement. Il suffit, à l'image du doute cartésien dans les deux premières méditations, de mettre entre parenthèse nos projets, nos croyances et même nos idées, pour revenir à cette simple conscience existentielle de mon être-au-monde. Comme dans un éclair, Descartes le comprend d'ailleurs, lorsqu'à la fin de sa première Méditation et de son doute radical qui l'avait amené à suspendre toute vérité ou croyance, il parvient à cette certitude existentielle inébranlable qu'il exprime ainsi: « je pense, j'existe ». Mais la graine d'éveil et de présence pure qu'il pressent ainsi, disparaît aussitôt, le philosophe voulant traduire cette certitude existentielle en une certitude logique et théologique, destinée à sauvegarder la possibilité d'une âme substantielle créée par Dieu : « Je pense, donc j'existe... (donc) je suis une substance pensante. » C'est pourquoi Husserl²⁰ se proposera de refaire le cheminement des méditations cartésiennes, et que ce faisant, il trouvera l'accès à cette conscience pure ou transcendantale préalable à toute expérience.

Et si la méditation était, justement, une voie différente, plus intime et plus familière, qui permette de mieux approcher la conscience de l'intérieur ? Si c'était une manière de mieux la vivre, une façon d'appriivoiser, et peut-être finalement de connaître de manière non rationnelle ou discursive, ce mode de présence pure, préalable à toute connaissance ?

Varela, phénoménologue qui s'inscrit dans la continuité de Husserl, sera le premier à s'intéresser à ce qui se passe pendant la méditation. Il découvre que dans la méditation, il ne s'agit finalement pas d'autre chose que de revenir à cette conscience ou présence pure, comme dans la phénoménologie, en détachant son attention de tout objet extérieur et de toute intentionnalité, et en la ramenant sans cesse à ce qui se passe, à chaque instant. C'est ce qu'il appelle un état de « pleine conscience », qui permet de revenir à cette capacité de revenir à la conscience pure d'exister et de s'appréhender soi-même, à chaque instant, quel que soit l'objet qui passe dans le champ de sa conscience, dont on se détache. « Explorer l'expérience du sujet, revient à développer de façon approfondie cette capacité de base de la conscience (susceptible de s'apercevoir elle-même à l'œuvre). On parlera de pré-conscient, de pré-réfléchi, de présence à soi, de présence attentive, de pleine conscience, traduction à présent courante du terme américain mindfulness. »²¹

Ainsi peut-on échapper à la difficulté de la vie courante signalée précédemment, à savoir l'obscurcissement de la conscience par les objets auxquels elle s'attache, en retrouvant un état de présence pure, détaché de tout intérêt ou de toute intentionnalité pour reprendre les termes de Husserl. Pour atteindre cet état de présence attentive de la conscience, il est préalablement nécessaire de « suspendre » son jugement et son adhésion au monde, ses projets, et de décider de s'asseoir, yeux fermés ou mi-clos, sans rien vouloir ou chercher. C'est ce qu'on appelle l'épochè, technique de suspension du jugement inventée par les Sceptiques grecs pour ne pas se laisser emporter par une thèse plutôt que par une autre, pour voir la réalité telle qu'elle est, sans surimposition, avant tout projet. En retournant le regard à l'intérieur de soi, on redécouvre alors ce simple sentiment d'exister, on reprend conscience d'être vivant, ici et maintenant. On inverse le regard qui nous projetait habituellement vers le monde extérieur, pour retrouver une présence pure qu'on connaissait déjà dans notre rapport au monde, mais de manière éphémère et fragile, car aussitôt on la fuyait aussitôt dans une intention ou un acte qui la voilait.

20 Edmund Husserl, *Méditations cartésiennes*, 1929, Vrin.

21 Natalie Depraz, Francisco J. Varela, Pierre Vermersch, *A l'épreuve de l'expérience*, Zéta books, 2011.

Pour Genoud, comme pour le Chan et le Zen, la méditation ne consiste même qu'à s'en tenir à ce simple sentiment d'existence, à la conscience et à la connaissance non conceptuelle qui y est associée. Il s'agit de cultiver cette pure présence, cette conscience ou attention pure, le mot « pur » employé ici désignant qu'on cherche à en demeurer au simple plan de l'expérience vécue et sensorielle première, avant toute contamination par les désirs que je projeterai ensuite sur l'expérience selon qu'elle m'est agréable ou désagréable, mais aussi avant toute catégorisation ou représentation mentale la figeant dans les rets du langage. Le méditant cherche simplement, en deçà du langage et en dehors de toute volonté de préhension, à accueillir et à accepter l'expérience telle qu'elle se déploie à chaque instant, sans la juger ou la catégoriser. Je deviens simplement pleinement présent et conscient de ma douleur ou de ma joie, du son du clavier de l'ordinateur sous mes doigts, du froid ou du chaud sur ma chaussette, de l'impression de soif dans la gorge, du sentiment de paix ou de la légère inquiétude qui pointe. Cette forme de conscience, par le moyen d'une attention pure et sans objet, ouvre à une forme de connaissance non conceptuelle, comme le remarque Genoud²² : « La conscience est connaissable non par la connaissance, mais par la conscience. Ce type de connaissance non conceptuelle est ce qu'on appelle *vipassana*. Seule la pratique de la présence méditative nommée *sati* en pali permet le dévoilement de la conscience à elle-même. ... Dans la présence méditative, au sens où nous l'entendons ici, il n'y a pas d'objet. Il s'agit bien plus d'une différence d'attitude, d'intention. Il faut ultimement délaissier la connaissance et laisser la conscience se dévoiler quelle que soit l'expérience : perception, émotion, pensée ou vécu corporel. Comme la conscience n'est pas un objet, son exploration nécessite une approche inhabituelle. La tendance à vouloir en faire un objet de connaissance est une difficulté récurrente. Il ne s'agit plus ici de connaître, mais d'être. »

Il n'y a, à ce stade et dans ces formes de méditation sans objet, visant la pure présence ouverte au monde, rien à « faire » de ma méditation, rien à imaginer pendant le temps où j'ai décidé de rester immobile, juste présent. Il n'y a rien à chercher non plus : on ne vise pas à être concentré sur un objet qui deviendrait un objet à connaître, on ne cherche pas plus à éviter telle ou telle pensée, ou distraction. Il n'y a même pas à chercher à avoir la bonne posture comme dans certaines formes de zen, en se corrigeant ou en visant un idéal : il y a juste à « être », à ressentir cette présence à soi. Tout l'art consiste selon Genoud à s'installer délicatement dans cette présence et conscience pure de ce qui advient à chaque instant, en se détachant peu à peu des contenus de conscience éphémères qui ne cessent de changer et de passer dans le champ de la conscience : j'ai conscience de ce Jeu du monde, de chacun de ces « de » puisque toute conscience est toujours de quelque chose, mais en creusant un détachement par rapport à ces divers contenus impermanents qui passent, en n'étant pas englués ou emportés par eux, en restant dans ce simple fond de présence attentive et ouverte. Car au fond, ce qui importe, c'est moins ce jeu évanescent et perpétuellement changeant des contenus de la conscience, que de ressentir cette simple présence de fond, grâce à une attention ouverte à ce qui se passe, en dehors de tout jugement, préhension, désir ou concept, en dehors même de tout intérêt ou intention face à ce qui se présente. Une telle conscience ou attention pure ne s'atteint pas, ne se cultive pas : elle s'exprime comme un simple acte de présence, en dehors de toute forme de connaissance conceptuelle. C'est ce que vise l'essence de la méditation, et que permet l'établissement de l'attention comme attention pure et ouverte, ne se focalisant pas sur son objet, ne cherchant pas à répondre à des questions métaphysiques sur ce qu'est le monde, ou la conscience, au-delà de ce pur jeu d'apparition des phénomènes.

Il n'y a rien à en tirer non plus, aucune leçon ou enseignement à dégager de l'établissement de cette attention pure et ouverte –ni sur le monde, ni sur le sujet de l'expérience, qui redeviendraient aussitôt des objets de thèse conceptuelle. De la même manière que la physique quantique laisse ouverte la question de ce que sont les

22 Charles Genoud, conférences au Centre Vimalakirti, Genève, 2015.

quanta lorsque le physicien ne cherche pas à les observer ou à les mesurer, le méditant ne peut-il laisser ouverte la question sans intérêt, ou plutôt sans sens, de ce qu'est la conscience, ou de ce que sont les phénomènes « en soi », en dehors de leur apparition dans le champ de la conscience ?

Voilement de l'expérience pure, et retour aux sensations corporelles pré-réflexives

Deuxième mode de retour à l'expérience pure : retour à la vie pré-réflexive du corps

L'acte de présence aux contenus de la conscience et à la conscience elle-même apparaît ainsi comme l'acte le plus simple de la conscience, comme le fait premier de l'existence préalable à toute connaissance ultérieure. Il est naturellement clair et limpide, aussi simple et léger que la présence d'une plume dans le vent, se contentant de me rendre présent à ce que je vis, de ressentir les saveurs uniques de chaque instant, sans besoin de les conceptualiser ou d'en attendre quoi que ce soit.

Et pourtant, dans la vie courante tout comme dans la méditation, cette présence simple au monde, cette conscience ou attention pure s'obscurcit fréquemment, et souvent très rapidement. Le passage peut se produire imperceptiblement comme par une fatigue de l'attention, ou brutalement lorsque je nomme par exemple intérieurement l'état de joie ou de sérénité que je suis en train de goûter, et que par là même je ne suis plus dans cet état, qui se fige en concept et glisse aussitôt dans le passé. Dans les deux cas, il semble bien que la conscience pure, indissociable d'une opération de l'attention qui demeure ouverte, s'évanouit dès que l'attention ouverte se focalise de manière intentionnelle sur l'objet du moment qui passe dans le champ de la conscience, se laisse emporter à sa suite. A nouveau, le contenu « de » la conscience colle et fusionne alors avec la conscience : je ne suis plus qu'une conscience « de » ceci que je désire ou veux rejeter. Aversion ou désir, catégories mentales ou projets viennent se surimposer sur mon vécu, en entraînant à leur suite, pour agir et rentrer à nouveau dans le monde du « faire ».

Pourquoi la conscience ne peut-elle se maintenir dans son état d'attention ouverte, se projette-t-elle toujours sur autre chose ? Ou, pour parodier Hegel²³ : comment sortir de ce passage perpétuel de l'un à l'autre, ce « tourniquet entre l'être et le néant », qui précède la dialectique ? Un tel phénomène déstabilise et choque les idéalistes qui posent un Esprit pur dont la conscience ne serait qu'une manifestation ponctuelle : ils ont du mal à expliquer que l'esprit qui se dévoile dans de rares cas, s'estompe à nouveau, s'obscurcisse et demeure voilé tout le reste du temps. Le phénomène n'a pourtant rien de bien étrange, dès qu'on se rappelle que la conscience n'existe et ne se manifeste que dans l'ici et maintenant, conditionnée et reliée à mes cinq sens, mon mental et mon corps sensoriel ne faisant qu'un, constituant un ensemble systémique qui, même pendant la méditation, est toujours ouvert à des transformations incessantes. A tout moment, ma relation au monde change, implique de nouveaux stimuli internes ou externes, aussi infimes soient-ils, même si je m'efforce de demeurer parfaitement immobile, avec une attention stabilisée. Parfaitement stable, je n'en demeure pas moins relié à chaque instant au monde, avec des sensations internes qui changent, des contractions ou douleurs musculaires, des modifications imperceptibles de tension, de pression sanguine, de température au-dedans comme au dehors du corps, de légers mouvements de l'air autour de moi, des sons ou toute autre manifestation de la vie. Au point que chaque modification qui peut se produire au niveau du corps, aura un effet parallèle aussitôt sur le mental et sur les états de conscience, et vice versa, ces deux dimensions étant intimement mêlés, comme l'avait bien pressenti le monisme de Spinoza²⁴ qui faisait du corps et de l'esprit les deux modalités parallèles d'une même substance. A la différence près que nous soutiendrions, quant à nous, un monisme a-substantiel et existentiel prenant acte des deux aspects toujours corrélés du corps et des états de conscience, mais étroitement contenu dans cette vie-ci qui est la seule que je connaisse, sans poser pour autant une substance ou entité qui perdurerait ou existerait au-delà.

23 Georg W.F. Hegel, *Phénoménologie de l'Esprit*, 1807, Aubier.

24 Baruch Spinoza, *L'Ethique*, 1677, Gallimard.

Il faut en rester à la seule expérimentation vécue par tout un chacun. Un débutant en méditation le comprend immédiatement, les différentes écoles et notamment le zen ne cessent d'ailleurs de le souligner: les états mentaux d'attention pure, d'éveil ou de pleine conscience, sont directement liés une posture corporelle « juste », calme et synchronisée, solidement établie et ancrée. Et réciproquement : l'agitation mentale ou la torpeur sont directement corrélés à la posture qui se défait, se tend ou au contraire s'affaisse, tous deux étant en devenir et en transformation perpétuelle²⁵. Car rien n'est jamais pareil, tout change perpétuellement, à partir du plus petit mouvement infinitésimal, en soi comme dans l'environnement autour de soi : tel est l'enseignement fondamental de la méditation et du bouddhisme. Il est difficile d'en parler, de traduire en mots le fil de ces métamorphoses et évanescences perpétuelles qui nous traversent quand on médite, tant ces modifications sont fines, tant elles sont évanescences, disparaissant parfois aussitôt qu'elles apparaissent, immédiatement remplacées par d'autres. Changements environnementaux des conditions en soi et autour de soi, impermanence profonde de toutes choses, telles sont les deux raisons qui font que le méditant risque à tout moment de passer d'un état de présence ouverte, à un autre état qui risque de l'emporter dans de nouvelles préoccupations.

La physique quantique est confrontée au même paradoxe, à la même difficulté de devoir parler de phénomènes qui semblent échapper à la perception et au langage courant selon Heisenberg. Car rien n'est jamais stable au niveau sub-atomique, la position ou la vitesse d'une particule ne peuvent se déterminer ou s'arrêter simultanément. A petite échelle, disons le milliardième de mètre, dimension caractéristique de l'atome, on ne peut plus parler de mouvement continu. En effet, une telle hypothèse conduirait à des paradoxes comme un rayonnement électromagnétique incompatible avec la constatation première que si les atomes existent, ils sont stables. Comme le remarquait Heisenberg : « Les représentations de l'atome avec un noyau fixe et des orbites où graviteraient les électrons, ou encore de l'émission de lumière par un atome sur le mode d'un saut brusque d'une orbite quantique à une autre, ne sont elles-mêmes que des images approximatives pour tenter de décrire une réalité beaucoup plus complexe et mouvante...Lorsque l'électron saute, dans le cas d'émission de rayonnement, d'une orbite à l'autre, nous ne préférons rien dire de ce saut : est-ce un saut en longueur, en hauteur, ou autre ? Dans un certain sens, toute l'idée que nous nous faisons de l'orbite d'un électron à l'intérieur de l'atome doit être absurde...à cause de la stabilité de la matière (qu'elle suppose), la physique newtonienne ne peut être correcte à l'intérieur de l'atome. Pour la même raison, il ne peut y avoir une description visuelle de l'atome. Nous sommes dans la situation d'un navigateur qui a échoué dans un pays lointain où il ignore totalement la langue des gens qui y vivent. Il a besoin de communiquer avec ceux-ci, mais ne possède aucun moyen en vue de cette communication. »²⁶

De manière similaire, le voyage que l'on commence lorsqu'on médite n'est pas un long fleuve continu, il amène à traverses des contrées étranges, à vivre des expériences et des états de conscience dont il est difficile de parler avec le langage habituel. A peine un état d'attention stable établi, il est susceptible de disparaître aussitôt. Comment se comporter lorsqu'on risque de se faire emporter par les flots agités de telle ou telle pensée, telle impatience, telle urgence ou douleur ? Lorsque, en d'autres mots, on a l'impression de « sortir » de l'attention pure, pour revenir dans un mode de vie agité ? Tant que c'est possible, la solution est simple : il s'agit de rester sur la berge en train de regarder le fleuve s'écouler, simplement présent à cette vie pré-réflexive perpétuellement changeante, qui passe à chaque instant dans le champ de ma conscience, tantôt de manière agitée, tantôt de manière calme et apaisée. Ainsi puis-je (re)devenir attentif à la vie phénoménologique de mon corps et de mes états mentaux, comment le froid à travers la chaussette laisse place à une pensée divagante, puis à la lourdeur de ma paupière, etc.

25 Kôshô Ushiyama, *Ouvrir la main des pensées ; méditer dans le bouddhisme zen*, Eyrolles, 2013.

26 Werner Heisenberg, *La partie et le tout*, Flammarion, p 69 et 80.

L'attention aux perceptions corporelles peut ainsi ramener aux sensations brutes, telles qu'elles se manifestent avant d'être ordonnées par le cerveau, comme l'avait bien noté Heisenberg, attentif à ce monde pré-réflexif, aussi mouvant et difficilement cernable que celui de la physique sub-atomique. « Ce que nous recevons lors de la perception sensorielle, c'est un mélange assez désordonné d'impressions très diverses, auxquelles les formes et qualités que nous percevons ensuite ne sont pas directement associés... Nous devons ordonner inconsciemment nos impressions sensorielles en une représentation, c'est-à-dire en une image cohérente ayant un sens. Ce n'est qu'au bout de ce regroupement des impressions individuelles en quelque chose de compréhensible, qu'a lieu notre perception »²⁷.

Izutsu Toshihiko²⁸ remarque que c'est en acceptant ce stade pré-réflexif, informel et chaotique de la conscience avant qu'elle y projette son propre ordre, qu'on accède précisément à la dimension sous-jacente d'une présence pure au monde. Le monde pré-réflexif désordonné et chaotique a toujours fait peur aux philosophes occidentaux, de Platon effrayé « face à l'océan sans fond de la différence²⁹ », à Descartes³⁰ et Kant³¹ ayant peur de « perdre pied » et de ne pas trouver de sol stable dans leur entreprise de déconstruction, jusqu'à la nausée de Sartre³² face à la perception de la masse molle des racines d'un arbre. C'est pourquoi ils se sont toujours hâtés de chercher un sol fixe, des essences stables. A l'inverse, selon Toshihiko Izutsu, l'Orient a toujours reconnu cette réalité pré-réflexive, en l'identifiant comme la réalité première, « La conscience profane ne peut voir les choses que d'une manière profane, même quand elle rencontre au hasard un événement sacré, elle n'y voit que des masses monstrueuses et molles, obscènes et nues. Tandis qu'au sein des traditions philosophiques de l'Orient, l'être qui possède cette dimension est considérée comme Dieu ou ce qui précède Dieu, c'est par exemple le chaos comme principe de l'unicité des choses chez Tchouang Tseu, ou encore l'Un-absolu qui soutient l'unicité de l'existence de l'islam... On appelle sage celui qui a ouvert la conscience profonde, s'y installe et est capable de regarder de cet horizon les choses apparaître à la conscience superficielle. A l'horizon à la fois métaphysique et empirique de sa conscience qui couvre les régions superficielles et profondes, l'être à la dimension absolument non articulée et l'être diversement articulé, apparaissent tous deux en même temps »³³.

La consolidation de la présence par la concentration et l'observation intuitive, non duelle

Troisième mode d'accès à la présence : concentration et observation intuitive

Mais la solution n'est peut-être pas si évidente qu'elle en a l'air, et la question rebondit : à moins d'avoir de nombreuses années de pratique derrière soi, -et encore !- comment ne pas se lasser de ce monde informel et perpétuellement changeant, comment ne pas se laisser emporter par le flux de la vie, des sensations et pensées toujours changeantes ? Comment ne pas ressentir l'ennui, le découragement ou l'énerverment me gagner de plus en plus, au point d'avoir parfois une envie furieuse de se lever et de mettre fin à l'expérience, comme en témoignent de nombreux débutants ?

C'est pour répondre à de telles questions pratiques que la majorité des mouvements de méditation va développer des techniques de médiation et d'appui à la méditation, essentiellement basées sur ce que nous appellerons la dialectique de la concentration et l'observation, qui peut se décrire en trois phases. Lorsqu'on s'aperçoit que son mental est parti ailleurs, on revient à soi, on se concentre sur son souffle pour retrouver progressivement le calme et une attention stable ; c'est le moment de se mettre en posture d'observation, pour observer ce qui se passe à chaque instant. Selon Bugault³⁴, spécialiste du bouddhisme notamment Mahayana, toute méditation est ainsi composée de deux mouvements indissociables : la concentration *dhyaana* qui permet

27 Werner Heisenberg, *La partie et le tout*, Flammarion, p 20.

28 Izutsu Toshihiko, *Le Kôan zen : Essai sur le bouddhisme zen*, 1978, Fayard.

29 Platon, *La République*, -380, Flammarion.

30 René Descartes, *Méditations métaphysiques*, 1641, fin de la 1^o méditation, Flammarion.

31 Emmanuel Kant, *Critique de la Raison Pure*, 1787, Préface, Vrin.

32 Jean-Paul Sartre, *La Nausée*, 1938, Folio, Gallimard.

33 Toshihiko Izutsu: *Conscience et essence*, 1983, Iwanami Sshoten, Tokyo.

d'installer une pure présence et un calme mental, et la connaissance *prajna* que nous définirons pour le moment sous son premier aspect de simple connaissance de soi, amenant à observer intérieurement ce qui passe dans le champ de la conscience, pour mieux le comprendre et le connaître. Le bouddhisme vipassana parle quant à lui de *samatha* la concentration sur un objet pour fixer l'attention, et de *vipassana*, la vision et compréhension intuitive et immédiate qui amène à observer ce qui se passe dans le champ de la conscience. Deshimaru³⁵, qui a amené le zen en Europe, dit de manière proche que la concentration *samatha* (*ou shi* en japonais), installe dans un état de pure présence sans discrimination. Mais il précise aussitôt que pour éviter l'endormissement ou d'être pris par l'agitation mentale, il faut lui associer l'observation *vicara* (*ou kan* en japonais), en se mettant donc en posture d'observation. Pour observer quoi ? Tout ce qui passe dans la conscience. Ou à minima, le plus simplement du monde, son souffle et sa posture.

Mais que signifie : s'observer, en méditation, en prenant ce qui arrive dans le champ de sa conscience, comme objet de sa méditation ? Cela semble créer d'emblée une dualité et une scission à l'intérieur de moi-même entre un moi comme sujet qui observe, et les objets de mon observation qui se révèlent paradoxalement être une partie de ce même moi. Comment est-ce possible ? La difficulté est telle que les débutants, très souvent, nous parlent spontanément de ce paradoxe, et parfois de l'impossibilité à s'observer sans changer l'observation même à laquelle ils sont supposés s'atteler. Comment voulez-vous que j'observe et ressente en même temps pleinement mon souffle, en le laissant naturellement se déployer, m'objectent-ils, alors que le fait même de vouloir l'observer, m'amène à me placer à l'extérieur de lui, et que je change son rythme du fait même que je cherche à être témoin de son mouvement naturel ? Ils ont raison : tant qu'on se place dans une optique et une volonté de connaissance, dans la scission sujet/objet, en voulant se prendre soi-même comme objet d'une auto-observation neutre et objective, on a toutes les chances de tourner en rond dans sa volonté d'observation, et de ne pouvoir produire qu'une régression à l'infini du sujet qui s'observe, puis qui s'observe comme sujet qui s'observe, et ainsi de suite.

Pour résoudre cette difficulté ou impossibilité, certains méditants adoptent une solution naïve, qui consiste à se visionner en quelque sorte en posture d'observateur plus ou moins externe à soi, en utilisant son attention comme un faisceau de lumière venant éclairer les différents événements et objets qui se présentent à leur conscience, comme autant d'objets externes. Au risque de définitivement tourner le dos à la conscience ou attention pure comme simple ouverture aux événements, et de s'installer dans une dichotomie schizophrénisante, en se coupant artificiellement en deux parties, le moi qui observe, et ce qui est observé en soi. Ce qui ouvre, ou fait glisser dans la tentation d'une régression à l'infini : le moi qui observe ce qui se passe en lui, peut devenir le moi qui s'observe en train de s'observer, et ainsi de suite, dans une mise en abysse qui témoigne bien de l'aspect illusoire de cette coupure établie en soi-même.

D'où vient ce modèle de connaissance naïf qui semble imposer de se considérer comme un sujet neutre, qui observe et analyse le monde posé face à lui comme un objet externe ? De l'histoire de la science et de la technique occidentale qui avait besoin de poser le monde comme une entité inerte posée face à la volonté toute puissante de l'homme qui pouvait dès lors s'imaginer « maître et possesseur de la nature » comme l'écrivait Descartes. Mais ce modèle a lui-même été remis en cause depuis un siècle par la physique quantique. Rappelons d'abord que le *subjectum* en philosophie classique est un « être individuel et réel, supposé à base de toute pensée, face auquel le contenu de sa pensée, le monde extérieur constituent un objet »³⁶. « Par ailleurs, *l'objectum* est la chose placée devant. Ces définitions de sujet et d'objet furent valables pour les scientifiques durant de nombreux siècles. Galileo Galilei au XVIIe siècle fait rouler des billes sur un plan incliné. Il mesure le temps nécessaire pour qu'elles parcourent une certaine distance dans ce plan. Et il découvre que le

34 Guy Bugault, *La notion de «prajñā » ou de sagesse selon les perspectives du « Mahāyāna »*. Part de la connaissance et de l'inconnaissance dans l'analogie bouddhique, PE. de Boccard, Paris, 1968.

35 Me Taisen Deshimaru, *La pratique du zen*, Albin Michel, 1981.

36 *Le petit Larousse illustré*, Larousse, Paris, 2006.

mouvement d'une bille idéale non perturbée est le mouvement rectiligne et uniforme. Les billes sont effectivement l'objet de son expérimentation. La science, par ses expériences sur des objets, permet de proposer des lois qui structurent notre compréhension du monde.

Là encore, la physique quantique vient à point nommé pour nous libérer de l'illusion qu'il y a à vouloir se connaître et comprendre ses états de conscience, sur ce mode classique d'un sujet ou observateur, se rapportant à un monde externe observé de manière neutre. Comme Heisenberg l'a montré, le fait même de vouloir observer le mouvement des particules élémentaires, va changer et conditionner l'observation elle-même, qui ne sera plus neutre. Plus encore : selon son fameux principe d'incertitude, on ne peut déterminer simultanément la position et la vitesse de l'électron. Il en résulte que pour Heisenberg³⁷, "c'est avant tout le réseau des rapports entre l'homme et la nature qui est la visée centrale de cette science [la Physique]". En effet, l'observation, la mesure, perturbent fondamentalement le monde microscopique que l'on cherche à observer. Pour lui (dans le même ouvrage), "le sujet de la recherche n'est donc plus la nature en soi, mais la nature livrée à l'interrogation humaine. Les sciences de la nature présupposent toujours l'homme [...]".

Cela implique de changer de paradigme en physique quantique, en remplaçant la relation observateur/chose observée de l'extérieur, par un autre couple que nous avons nommé dans un autre article³⁸ « observateur/observé » : « Dans une observation, il y a un sujet qui observe, un "observateur". Nous proposons ici de définir l'« observateur » comme l'observateur d'un système qui échappe à sa perception. L'observateur a un accès limité à la réalité du système observé, via des mesures dont il ne maîtrise pas l'effet sur le système étudié. Par ailleurs existe un Atome observé, plus simplement un "observé". Le mot "observé" n'est plus à considérer comme un participe mais comme un substantif. La dualité classique sujet-objet laisse la place à une approche quantique délicate, à savoir la relation observateur-observé. Nous insistons sur le fait qu'observateur et observé sont tous deux sont sujets du monde, acteurs dans le monde, "étants" dans l'appellation de Heidegger, "êtres au monde". »

On peut se servir de cet éclairage, pour expliquer le type d'observation que la conscience peut mener sur ses propres états et événements, en évitant de se poser comme un sujet connaissant face aux contenus de conscience posés comme autant d'objets à connaître. Il faut pour cela faire comme Heisenberg le préconise en physique quantique, privilégier l'observation elle-même, de manière humble et relative, acceptant l'incertitude de ce que je vais découvrir. Concrètement, cela signifie qu'il ne faut pas se mettre à distance ou en retrait du monde observé, mais au contraire avoir conscience que je fais partie du monde observé et que je n'ai qu'un accès limité au système que je représente dans mon lien au monde du moment, mon observation changeant la condition même de mon expérience. Il s'agit de revenir à l'expérience du moment en se plaçant, non plus comme un observateur externe ou neutre de son souffle, de ses sensations, émotions ou pensées, mais comme un « observateur » qui cherche avant tout à les accompagner de sa présence intuitive, avant toute scission sujet-objet, en privilégiant l'observation pure des phénomènes, sans chercher à obtenir une connaissance objective de l'objet observé, ni du sujet observateur que je serais tenté de poser, à distance de son expérience.

Le premier défi de la méditation, lorsqu'elle affronte les changements perpétuels qui viennent occuper le champ de la conscience du méditant, c'est en effet de quitter la posture de l'observateur externe de son propre vécu, pour installer cette présence ou conscience intuitive et immédiate à son expérience, qui est avant tout une forme de savoir non discursif ou rationnel. Selon Deshimaru³⁹ que nous avons cité précédemment pour la tradition zen, l'observation vicara qui vient doubler la concentration samatha ne se fait pas analytiquement par la raison discursive, mais par ce qu'il appelle une « observation éclair, directe et intuitive, par le corps », de ce qui

37 Werner Heisenberg, *La nature dans la physique contemporaine*, 1955, Gallimard.

38 François Dubois, *De la dualité "sujet-objet" à la relation "observateur-observé"*, Res-Systemica, volume 12, 2014.

39 Me Taisen Deshimaru, *La pratique du zen*, Albin Michel, 1981.

apparaît à chaque instant. Toujours selon Bugault, dans le bouddhisme Mahayana, la forme de connaissance *prajna* qui vient compléter *dhyana* la concentration, est fondamentalement une forme de connaissance conceptuelle et intuitive, non discursive: ce n'est autre que *vipassana*, la conscience ou vision clairvoyante des choses telles qu'elles sont, sans argumentation rationnelle, par simple présence attentive.

Cela ne signifie pas que cette connaissance n'utilisera aucun mot ou concept. Des concepts peuvent être utilisés, des mots peuvent servir à nommer et discriminer les éléments entre eux, et c'est alors ce que nous pouvons nommer la seconde phase de la dialectique de la concentration et de l'observation. Même si les mots ou concepts employés pour désigner tel ou tel phénomène sont relatifs, même s'ils trahissent le vécu purement individuel en le faisant rentrer dans une catégorie mentale générale, ils peuvent être utiles pour prendre conscience de ce qui se produit à chaque instant : c'est en nommant mon état interne de colère, de tristesse ou d'inquiétude, que j'en prends conscience et peux l'accepter sans me laisser emporter par cette émotion. Bien sûr, il ne faut pas être dupe de ces catégories utilisées, en rappelant la prudence et les limites inhérentes à toute forme de connaissance selon la physique quantique. Les mots, concepts et catégories mentales que j'utilise pour mieux connaître et comprendre mes états de conscience interne, jouent en effet le même rôle que les instruments de mesure en physique quantique : ils font apparaître des phénomènes discrets jusque-là invisibles, mais ils façonnent, construisent et perturbent en même temps l'observation, qui ne peut jamais être neutre et purement objective.

La connaissance discursive peut être mobilisée au cours de la méditation pour comprendre ce qui se passe sans se laisser emporter par les événements, le fait de « nommer » ce qui se produit permettant de mieux le comprendre et de s'en détacher, tout comme la maladie ou le virus nommée par le médecin permet de ne pas rester dans un état d'ignorance subie, en rassurant aussitôt et sentant son étreinte se desserrer. Dans les méditations laïques de pleine conscience, on peut ainsi conseiller aux méditants qui se font emporter par leurs émotions ou pensées, de les nommer intérieurement, pour prendre une distance par rapport à eux, en prenant conscience de leur évanescence. Cette forme de connaissance discursive peut servir aussi, dans un deuxième stade, à relier les phénomènes observés entre eux, pour tenter de comprendre ce qu'ils ont de commun et de différent, dans leur surgissement même.

Il s'agit là d'une seconde forme de connaissance *prajna* selon Bugault, la connaissance conceptuelle et discursive *dvayayogacara-prajna*, qui invite à nommer les choses, décomposer chaque *dharma* ou élément du vécu, chercher le lien entre les éléments qui se succèdent perpétuellement à la conscience, attentif à la manière dont ils apparaissent, se déploient, puis disparaissent. Cette connaissance rationnelle est utile pour approfondir ce qu'on vit à travers différentes méditations. Elle est préconisée dans la majorité des mouvements de méditation, pour permettre de comprendre comment les événements qui apparaissent à la surface de ma conscience, se produisent, se conditionnent réciproquement, sont toujours inter-reliés dans une chaîne de coproduction conditionnée, nommée *pratitya-samutpada* par les bouddhistes.

L'utilisation ponctuelle d'une forme de connaissance conceptuelle et rationnelle utilisant entre autres le langage n'est pas destinée à produire des concepts ou des connaissances objectives des phénomènes qu'on observerait de manière extérieure, mais a comme conséquence d'ouvrir au contraire à ce qu'on nomme dans la troisième figure de notre dialectique, une « compréhension » plus large et globale de l'ensemble des processus qui se produisent à chaque instant dans le champ de ma conscience, en comprenant ce qui les relie entre eux d'une manière à nouveau intuitive, qui dépasse la simple raison analytique et l'observation de chaque phénomène isolé. Pour les hindouistes, ce sera la vision de l'Un qui relie toutes choses entre elles au delà des apparences, alors que pour les bouddhistes ce sera la compréhension intime de l'impermanence et de la vacuité de tous ces événements éphémères qui passent dans le champ de la conscience. Dans les deux cas, l'analyse rationnelle et discursive se dépasse ainsi dans une vision globale et intuitive plus large.

C'est ce que Bugault⁴⁰ appelle dans le bouddhisme la troisième forme de connaissance plus large de *prajna* comme sagesse, connaissance intuitive sans concept, *adhiprajna* ou *prajnaparamita*, ouvrant à l'intuition de la vacuité de toutes choses. C'est une forme de connaissance non noétique d'une quelconque essence des choses, une connaissance paradoxale, a-noétique (sans essence ou sans concept), qui retrouve la connaissance par in-connaissance des mystiques, lorsqu'il s'agit de revenir à la simple intuition et attention ouverte de ce qui se produit à chaque instant.

La boucle est alors bouclée : le langage a permis de dépasser paradoxalement ce dernier, pour revenir à la présence ou attention pure. Sans être indispensables, les mots ou concepts accompagnant éventuellement cette connaissance intuitive et mouvante ont permis, comme les instruments de mesure quantique, à la fois de faire apparaître les phénomènes en les nommant, de leur donner forme, tout en les faisant se dissoudre aussitôt dans une configuration qui n'est déjà plus leur configuration ou forme initiale. Ils ne sont destinés en ce sens qu'à permettre de revenir intuitivement, soit en deçà d'eux à l'attention pure aux phénomènes et à son expérience du moment, soit au-delà d'eux à la compréhension plus vaste de l'unité ou du vide sous-jacent à leur impermanence.

Approche et approfondissement de la non dualité

Cette forme de connaissance par une observation intuitive et spontanée, une présence attentive et immédiate aux choses, mérite qu'on s'y arrête quelques instants, car de nombreux auteurs et maîtres de méditation y voient une forme de connaissance et de présence de la conscience qui a l'avantage de se placer avant toute dualité sujet-objet, en ouvrant ainsi à une première approche de ce qu'on appelle la non dualité. Bitbol précisera ainsi qu'il s'agit de saisir intuitivement le type de relation au monde qui me relie à lui à chaque instant, en sachant que je suis partie prenante de l'expérience. Il précise⁴¹ que ce type de relation est une forme de connaissance avant toute scission sujet-objet, qui ne fait que retrouver cette intuition ou connaissance du cœur que Goethe disait exister avant, et à côté de la science classique qui se déploie dans le dualisme du sujet-objet.

Selon Thich Nhat Hanh⁴², Bouddha ne préconisait pas autre chose lorsqu'il invitait à ne pas chercher la connaissance du côté du sujet qui voit ou pense, ni du côté de l'objet vu ou pensé, mais simplement dans la vision ou l'expérience en train de se faire, l'observation devant se faire à chaque fois de l'intérieur même du monde de ce qui est observé, en s'y immergeant en pleine conscience. « Dans le *Satipattana sutra* il est dit : « observez le corps dans le corps, l'esprit dans l'esprit, les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit ». Cela veut dire que vous devez vivre dans votre corps en pleine conscience de celui-ci, et non l'étudier comme un objet séparé. Vivez en pleine conscience avec vos sentiments, avec votre esprit, avec les objets de l'esprit. Ne vous contentez pas de les étudier. Quand nous méditons sur notre corps, nous vivons avec lui et lui portons toute notre attention lucide. La méditation ne révèle pas une notion de vérité mais donne une vision directe de celle-ci. Nous appelons ceci vision profonde, un type de compréhension basé sur l'attention et la concentration. La compréhension ne naît pas du résultat de la réflexion. C'est une pénétration directe et immédiate, une intuition plus que le résultat d'un raisonnement... Par le biais de l'observation, la réalité se révèle progressivement d'elle-même, comme la fleur de lotus s'ouvre sous le soleil. Pendant la méditation, le sujet et l'objet d'une observation pure sont pareillement indissociables ».

Pour approfondir cette nouvelle posture de connaissance intuitive et non duelle, vécue de l'intérieur même des phénomènes, en dehors de toute distinction d'un sujet et d'un objet, Thich Nhat Hanh évoque explicitement la physique quantique en proposant, comme le physicien Wheeler l'a fait selon lui, de remplacer le terme

40 Guy Bugault, *opus citatum*.

41 Michel Bitbol, conférence sur la Pleine conscience, Goethe, maison de la chimie, Paris, 2014.

42 Thich Nhat Hanh, *La vision profonde, de la Pleine conscience à la vision intérieure*, Albin Michel, 1995.

d'observateur par celui de participant (l'observateur pour l'un d'entre nous⁴³). « Pour les physiciens, l'objet de l'esprit et ne peuvent être séparés. Wheeler a suggéré de remplacer « observateur » par « participant ». Pour qu'il y ait un observateur, il doit y avoir une stricte séparation entre le sujet et l'objet, mais avec un participant, la distinction sujet-objet s'estompe, disparaît, l'expérience directe est possible. Cette notion est très proche de la pratique méditative. La méditation ne consiste pas à évaluer ou à réfléchir sur un objet, mais à le percevoir directement, par ce qu'on appelle une perception sans discrimination. »⁴⁴

L'observation mise en œuvre, et sur laquelle nous nous sommes longuement attardés, n'est ni une introspection se prenant soi-même comme objet à connaître, ni une observation externe amenant à se placer dans une illusoire position d'observateur qui observerait de manière neutre ce qui se passe au cours de sa méditation, comme autant d'objets à analyser rationnellement. Il s'agit à l'inverse, de ce qu'on peut appeler en sciences sociales et en ethnologie une « observation participative », qui consiste à vivre pleinement et à accompagner de sa pleine attention l'expérience en cours, en sachant qu'on est un participant ou observateur impliqué dans l'expérience, et en notant les incidences qui peuvent en résulter à chaque instant sur son observation même -que ce soit dans le rythme de son souffle, de ses pensées, ou émotions. Il s'agit, comme le dit joliment Bitbol, d'une connaissance à déployer « de l'intérieur même du monde. »⁴⁵

Lorsqu'il s'intéresse à la méditation d'un point de vue purement laïque, remarquons que Kabat-Zinn lui-même insiste sur le besoin de dépasser la tentation d'une observation dualiste sujet/objet de ce qui se passe dans le champ de la conscience, pour favoriser à l'inverse une vision intuitive permettant de revenir à l'attention pure. « Il y a ce qui voit et ce qui est vu, ce qui sent et ce qui est senti, ce qui goûte et ce qui est goûté, en un mot, l'observateur et l'observé. Il semble exister une séparation naturelle entre les deux. Lorsque nous commençons à pratiquer la pleine conscience, ce sentiment, qui revêt la forme d'une séparation entre l'observateur et l'observé, est maintenue. Nous avons l'impression d'observer notre souffle comme s'il était distinct de celui ou celle qui l'observe. Nous observons nos pensées. Nous observons nos émotions, comme s'il existait une réelle entité, un « moi » qui applique les instructions, qui observe et expérimente les résultats. Nous n'imaginons jamais qu'il puisse y avoir d'observation sans observateur, enfin, jusqu'à ce que nous tombions, naturellement, sans forcer, dans l'observation, l'attention, la compréhension, la connaissance. En d'autres termes, jusqu'à ce que nous tombions dans la présence attentive. Lorsque c'est le cas, même pour un très bref instant, il est possible d'expérimenter la dissolution de la séparation entre sujet et objet. Il reste la connaissance sans connaisseur, la vision sans voyant, la pensée sans penseur, un phénomène impersonnel se déployant simplement dans la conscience... (C'est) ce que nous pourrions appeler l'attention pure ».

-3- DYNAMIQUE DES STADES D'EVOLUTION DE LA PRESENCE

De l'état ordinaire agité, à l'état fondamental apaisé

La méditation s'appuie ainsi sur deux principes ou pratiques existentielles : d'une part, l'observation de ce qui se passe à chaque instant, en défaisant ou déconstruisant sans cesse ce qui apparaît pour le laisser passer de manière impermanente, sans le solidifier en une connaissance objective ou conceptuelle, sans l'observer en posture duelle de sujet/objet ; et d'autre part, la concentration calme, qui vient renforcer l'attention pure au jeu perpétuellement changeant du monde, auquel il s'agit de se rendre présent, sans lui surimposer aussitôt des affects ou jugements. L'alliance de ces deux moyens permet de rester dans une posture détachée, sans se faire « embarquer » par les sensations, émotions ou pensées qui surgissent, sans les suivre en replongeant aussitôt

43 François Dubois, De la dualité "sujet-objet" à la relation "observateur-observé" », *Res-Systemica*, vol. 12, article 12, 2014.

44 Thich Nhat Hanh, *opus citatum*.

45 Michel Bitbol : De l'intérieur du monde, pour une philosophie et une science des relations, Flammarion, 2010.

dans le monde de l'action et du « faire ». Et lorsqu'à nouveau, inéluctablement, on se fera entraîner à un moment ou à un autre par ces sensations, ces émotions ou pensées, l'observation et la concentration permettront de revenir, encore une fois, à cet état d'attention ouverte et pure, qui est l'essence même de la méditation.

L'observation mise en œuvre, et sur laquelle nous nous sommes longuement attardés, n'est ni une introspection se prenant soi-même comme objet à connaître, ni une observation externe amenant à se placer dans une illusoire position d'observateur qui observerait de manière neutre ce qui se passe au cours de sa méditation, comme autant d'objets à analyser rationnellement. Il s'agit à l'inverse de ce qu'on peut appeler en sciences sociales une « observation active et participante », qui consiste à vivre pleinement et à accompagner de sa pleine attention l'expérience en cours, en sachant qu'on est un participant ou observateur impliqué dans l'expérience, et en notant les incidences qui peuvent en résulter à chaque instant sur son observation même (que ce soit dans le rythme de son souffle, de ses pensées, émotions, etc).

Mais à quoi mène finalement une telle observation ? Cette observation peut évoluer au cours de la méditation de diverses manières, en dévoilant ou faisant traverser différents états de présence que nous présenterons à la manière des principaux courants de méditation hindoue, yogique ou bouddhiste, comme des « stades » plus ou moins successifs et évolutifs –même si nous croyons plutôt qu'il s'agit d'une grammaire d'états de présence possible, pas obligatoirement hiérarchisés. Cela nous permettra de recroiser la physique quantique, et d'approfondir ce qui se passe peut être en méditation, d'un point de vue quantique.

Dans sa première évolution et dynamique possible, l'observation et la concentration utilisés dans la méditation permettent de revenir à l'attention pure, conscience pure ou expérience pure de la vie, telles qu'elles se manifestent dès qu'on se détache du monde extérieur pour redevenir attentif à son être-au-monde, grâce à la méditation. Les perturbations sensorielles, ruminations ou agitations mentales qui s'étaient déployées et qu'on se contente d'éclairer de l'intérieur, par une simple présence attentive et intuitive à soi, se calment alors, font revenir à une concentration apaisée, à l'attention pure et ouverte au monde, de façon désintéressée. Comme le remarque Genoud, il s'agit alors d'un apaisement naturel de la conscience et de la connaissance, ses objets s'évanouissant. « Dans la méditation il se peut que la concentration (sur un objet) se dégage naturellement..., glisse vers l'abandon de son objet. Ce peut être le cas quand l'objet conceptuel de la concentration est lié à la perception, comme dans la respiration. En effet pour pouvoir être en phase avec le processus, il est nécessaire de sentir les sensations corporelles. La conscience se lassant de son objet, il se peut que le concept soit abandonné naturellement et que demeure la perception puis la conscience uniquement. »

Si on reprend les analogies avec la physique quantique, il s'agit, selon l'un de nos articles précédents, de laisser s'apaiser naturellement ce que Christophe André appelle les « états d'âme » variables et discontinus de l'état de veille, et que nous avons nommé « l'état de conscience ordinaire agitée », qu'on peut définir comme une conscience sollicitée par de nombreux stimuli ou excitations faibles, y compris pendant la méditation. Cela permet de « lisser » les excitations, de revenir à ce qu'on a appelé dans notre article⁴⁶ un « l'état fondamental apaisé » de la conscience, qui se confond avec l'attention pure et ouverte à ce qui ad-vient à chaque instant, et qui est peut-être une simple résorption dans le champ quantique fondamentalement apaisé d'où tout émerge, et où tout retourne, avant toute dualité sujet-objet. Cela évoque forcément ce que les bouddhistes appellent le *Tathagatha*, l'ainséité, nom du Bouddha comme celui qui se tient dans l'ainsi, dans un état de présence ouverte au monde et à la vie, une fois toute excitation ou soif éteinte, naturellement nirvanée. Cet état fondamental apaisé de pure présence auquel ouvre naturellement la méditation, est caractérisé par un état d'excitation faible, noté $|0\rangle$. Tout comme dans la physique quantique où on parle de « structure fine » pour décrire chaque niveau

46 François Dubois et Christian Miquel, Vers un modèle quantique pour la méditation, *Acta Europæana System.*, vol. 4, 2014.

et sous-niveau d'un atome, la méditation permettrait de se rendre présent à ces structures hyperfines de la conscience qui ne se voient pas habituellement, en étant capable de ressentir chaque micro différentiel d'énergie et de sensation –tout en restant dans le même état apaisé.

De l'état fondamental apaisé, à l'excitation vers des états supérieurs

Dans une seconde évolution et dynamique possible, il semble que cet état fondamental apaisé puisse s'approfondir en des états de présence supérieurs ou alternatifs, proches des états mystiques, dont les traditions hindoues et bouddhistes parlent en terme de *dhyana*, *samapatti*, *samadhi*. Dans l'article précédent, nous avons montré que dans la vie courante, un degré d'excitation émotionnelle peut faire passer de l'état ordinaire agité $|0\rangle$, à un état d'excitation amoureux $|1\rangle$, puis à un stade $|2\rangle$ ou même supérieur avec les états mystiques marqués par des grands sauts énergétiques qui transportent littéralement la personne hors d'elle. Nous avons vu que la même grille peut expliquer comment les mouvements de *bhakti* qui prônent une fusion amoureuse avec sa divinité créent une intensité telle qu'on passe à un stade d'excitation supérieur $|1\rangle$; puis comment les états de concentration avancés de *dhyana* et/ou de *samadhi* marquent encore un autre passage à un état de transe ou d'extase supérieur $|2\rangle$, comme en témoignent par exemple les récits sur les expériences de Joie qui transportent et ravissent littéralement le méditant, ou ceux parlant de l'ouverture de la conscience qui se dilate dans un espace vide infini et illimité. Sans rentrer dans les détails, on peut également citer à titre d'exemple, dans le bouddhisme, les passages successifs de l'attention pure, à l'émergence d'une Joie pure, puis d'un Bonheur au delà de la joie, qui n'est lui-même que transitoire pour laisser place à une Equanimité sans limite, avant de s'élargir dans l'Espace illimité, puis dans la Vacuité sans limite de l'espace...

A chaque fois, comme en physique quantique où le passage d'un état quantique à l'autre se fait par un « saut » énergétique et un degré d'excitation plus fort, les descriptions parfois scolastiques d'un stade à l'autre par les différents stades du yoga ou par l'*abidharma* bouddhiste insistent sur le fait que la conscience se « défait » à chaque stade de conditionnements, pour aller vers des états supérieurs, de plus en plus fins.

Jusqu'où cette évolution des stades *dhyana* et *samapatti* de yoga, tout comme l'évolution des huit *samadhi* ou états supérieurs de présence dans le bouddhisme, peut-elle aller ? Dans les deux traditions, il s'approfondit en une forme de compréhension vaste et globale, intuitive et holistique, de l'essence même du monde et de la vie, qui échappe précisément à toute forme ou essence, concept ou connaissance. Cet état ultime renvoie à la vision de l'Unité ultime sous-jacente à tout phénomène pour le yoga ; à la fusion de l'atman interne à chaque créature dans Brahman la réalité cosmique absolue pour les hindous ; ou encore à la vacuité fondamentale de l'impermanence de toutes choses pour les bouddhistes -qu'ils l'appellent nirvana, Vacuité, embryon ou nature originelle de Bouddha. Plus que leur différence, ce qui nous intéresse, c'est que cet élargissement de l'attention pure en une compréhension plus vaste, se produit par une intensification graduelle ou subite des états de conscience et de présence, lesquels font passer de l'état fondamental apaisé, à de nouveaux états d'excitation *dhyana* et *samadhi*, avant d'accéder pour finir dans un état ultime d'éveil et de connaissance intuitive plus vaste, que nous avons nommé en terminologie quantique : état $|3\rangle$, peut-être innommable.

Cet état ultime est toujours décrit comme étant au-delà de toute dualité, de toute scission sujet/objet. Pour l'hindouisme, Zimmer⁴⁷ écrit ainsi : « *Samadhi* ultime, absorption sans conscience, c'est l'immersion dans le Soi, sans distinction sujet-objet, comme les vagues s'évanouissent dans l'eau » Alors que pour les bouddhistes zen, Deshimaru parlera de la conscience *hishiryō*, qui se manifeste par l'accès à une illumination soudaine ou satori, que glosera ainsi son disciple Roland Rech⁴⁸ : « Par l'immobilité du corps et le "rien faire" du mental, la conscience *hishiryō* apparaît. Les graines de l'inconscient se manifestent comme des bulles qui remontent à la

47 Heinrich Zimmer, *Les philosophies de l'Inde*, Joseph Campbell et Payot, 1953.

48 Roland Rech, *Moines zen en Occident*, Albin Michel, 2009 ; voir <http://zen-nice.org/lexique/hishiryō.htm>

surface et disparaissent sans laisser de traces. En laissant passer les pensées et en cessant de choisir et de rejeter quoi que ce soit, la conscience *hishiryō* se manifeste. Elle est inqualifiable, car au-delà de la pensée. Laisser passer les pensées ne réduit pas le champ de la conscience, mais réalise l'esprit vaste. *Hishiryō* peut aussi se traduire par "conscience originelle et universelle d'avant la pensée". A partir de *hishiryō*, la vie et le monde sont observés sans séparation ».

Il n'y a pas besoin de trancher entre la vision hindouiste et la vision bouddhiste zen, toutes deux forcément conditionnées à partir du moment où elles s'expriment à partir d'un point de vue, forcément partiel et partiel, ce qui fait retomber dans la dualité. C'est pourquoi nous préférons nous en tenir phénoménologiquement à une stricte non dualité indiquant la direction de cette appréhension ultime d'une réalité vécue qui échappe à tout dualisme et donc à toute connaissance formalisable par des mots. Le passage si tentant pour les religions, de la non-dualité à l'affirmation d'une Unité, d'un Absolu, d'une Vacuité ultime ou de toute autre vérité, n'est en ce sens pas un progrès mais une régression dans les rets du langage, en versant dans un nouveau monisme métaphysique.

Facteurs de fluctuation et de retour à l'état ordinaire agité : menace, peur, pensée

Le couple attention/observation permet de garder le cap pendant sa méditation, tout en restant attentif aux changements climatiques qui peuvent se produire à chaque instant autour de nous. Parmi les innombrables événements possibles -solicitations externes, sensations corporelles internes, agitation ou endormissement- il y en a un qui ne manque pas d'étonner le méditant débutant : c'est la permanence des pensées, de ce flux mental qui peut être accompagné ou non d'images, et qui ne cesse de dérouler son monologue intérieur. De temps en temps, le flux mental des pensées semble s'apaiser, voire se tarir, comme si on était parvenu à s'installer de manière durable dans une posture sous-jacente d'attention pure, sans se laisser distraire ou emporter de manière intéressée par ces pensées qu'on laisse alors se déployer à la surface de sa conscience, sans participer à leur mouvement. A d'autres moments, les pensées resurgissent, isolées ou groupées, en un mince filet d'eau au murmure à peine perceptible, en un ruisseau plus agité, voire en un torrent ou fleuve impétueux. Dans les deux cas, il s'agit de simplement demeurer attentif à ces pensées, en posture d'attention et d'observation, simplement présent aux fluctuations perpétuelles de ce flux mental.

La méditation ne consiste pas à penser ou à ne pas penser, mais à être attentif à la présence ou absence de pensées, sans se faire emporter par son flux mental. Deshimaru invite en effet, de manière énigmatique, à « penser à partir du tréfonds de la non-pensée »⁴⁹, sans produire pour cela un autre type de pensée, en restant donc dans l'attention et l'observation pure que nous avons précédemment décrite. Il reprend là le conseil déjà donné par le fondateurs du zen au Japon, Dōgen : «Vous devez abandonner une pratique fondée sur la compréhension intellectuelle courant après les mots et vous en tenant à la lettre. Vous devez apprendre le demi-tour qui dirige votre lumière vers l'intérieur... Pensez du tréfonds de la non-pensée. Comment pense-t-on du tréfonds de la non-pensée ? C'est la conscience *hishiryō*.⁵⁰ » Deshimaru glose lui-même cette dernière : « Penser sans penser, *hishiryō*. Aller de pensée en pensée entraîne la névrose, de non-pensée en non-pensée la somnolence. Si l'on se concentre sur la posture on oublie de penser et l'inconscient se manifeste. On va de pensée en non-pensée, puis de non-pensée en pensée. Courir ou s'échapper de quoi que ce soit n'est pas bon. L'état naturel, originel correspond à *hishiryō*. [...] *Hishiryō* n'est pas une condition spéciale de l'esprit, un état particulier, c'est simplement l'état naturel, la pensée originelle qui ne repousse rien et inclut toute chose. »⁵¹

49 Me Taisen Deshimaru, *La pratique du zen*, Albin Michel, 1981.

50 Me Taisen Deshimaru, *Le Trésor du Zen*, Textes de Maître Dōgen (XIIe siècle) commentés par Taisen Deshimaru, Albin Michel, 1986.

51 Me Taisen Deshimaru, *opus citatum*.

Sans revenir à cet état de conscience pure, il est temps de se pencher dans cette dernière partie sur cette énigme du flux mental que nous rencontrons pendant la méditation : qu'est ce qui explique ce surgissement perpétuel de pensées, comment se produisent-elles, et s'arrêtent-elles parfois, en se taisant et ouvrant alors sur un calme apaisé, voire sur un vide ou une vacuité spacieuse, salutaire ? Une première approche phénoménologique consiste à partir de la relation qu'on entretient avec ce flux mental, puisque c'est bien la relation à ces pensées qui semble déterminante dans les observations qui précèdent : lorsque je suis en attention ou conscience pure, le simple fait de ne pas se sentir concerné ou impliqué par ces pensées, sans rien projeter, ni jugement de valeur, ni désir, ni intention d'action, amène à les laisser passer, comme n'importe quel autre événement : un bruit, une odeur, ou toute autre sensation évanescence. De ce fait, elles s'apaisent, voire se taisent, comme si le fait de ne pas les regarder ou de ne pas s'alarmer à leur suite, les rendait inutiles et vaines. A l'inverse, dès que je vais me sentir impliqué par une pensée, la pensée réveillant une crainte ou un désir sous-jacent, ou me rappelant une urgence à faire, je vais me sentir happé, littéralement « scotché » et mobilisé par cette pensée. Loin de s'apaiser, elle se met à alors à bourgeonner, en poussant ses rhizomes de réflexion en tous sens, me poussant à prendre position, m'amenant à projeter à partir d'elle une intention, un désir d'action qui devient de plus urgent, comme une exigence à quitter la méditation pour agir aussitôt.

Qu'est-ce qui explique le passage de la relation apaisée aux pensées qu'on laisse passer sur un simple mode d'« être » et de présence ouverte, à l'inquiétude et au fait de vouloir s'attacher à elles, en se laissant entraîner à leur suite ? D'un point de vue ontologique, c'est le fait qu'on retourne à la condition normale de l'homme, qui se déroule habituellement selon Heidegger sur le mode du « souci ». Le souci, c'est en effet pour Heidegger⁵² le fait que, plutôt que reconnaître le fait brut d'« être là », en contact ontologique et à l'écoute de l'être, comme un berger de l'être pour reprendre sa belle expression, dans une pure présence attentive sommes-nous tentés d'ajouter, nous nous projetons avec inquiétude vers ce qui nous interpelle d'un point de vue ontique dans le monde des *étant*, de tout ce qui « est ». Le souci est, d'emblée, notre condition métaphysique habituellement aliénée dans le monde, notre tension factice vers le futur, vers des projets d'action. Mais là où Heidegger, prisonnier de sa culture chrétienne, ne peut aller plus loin que la reconnaissance d'une finitude inhérente à la condition humaine depuis sa chute originelle qui l'a amené loin de l'Être, la méditation nous permet peut-être de franchir un pas de plus en nous rendant attentif à ce qui se passe en nous, de manière très concrète, à chaque fois que nous sortons de l'état d'attention ou de présence ouverte : le plus souvent, ce qui fait basculer, c'est que quelque chose, un événement brutal comme un claquement de porte ou à peine perceptible comme une petite tension musculaire, se produit dans notre environnement immédiat, avec une impression de menace plus ou moins latente, à laquelle il faut réagir.

Nous pouvons emprunter aux neurosciences et à l'histoire de l'évolution, pour tenter de comprendre ce phénomène. Dans de très nombreux cas, tout se joue à notre avis dans la perception ou non d'une urgence face aux signaux d'alarme qu'on reçoit de notre environnement. Tant que je suis calme, en posture d'attention large et ouverte, je retrouve cet état archaïque du chasseur, du pêcheur ou du guerrier capable de passer de longs moments à observer la nature autour de lui en s'y immergeant totalement, à l'affût, présent et vigilant à tout ce qui se passe en lui, et autour de lui. C'est d'ailleurs pourquoi le méditant ou le sage a beaucoup plus à voir, à notre avis, avec le guerrier, le chasseur ou le pêcheur, qu'avec Dieu ou avec des figures désincarnées de saint.

Pendant ces temps d'attention ouverte, des signaux ne cessent toutefois de me parvenir à chaque instant, venant du corps ou du monde extérieur. Dès que l'un de ces signaux passe un certain seuil, est décodé plus ou moins inconsciemment comme un signal d'alarme indiquant un danger potentiel, c'est l'ensemble de ma relation au monde et le mode de mon attention qui se transforme. Qu'il s'agisse d'un bruit, d'une sensation de chaleur ou de froid, du rappel d'une tâche à accomplir ou autre, mon attention se focalise aussitôt, est appelée à se recentrer sur l'objet qui apparaît à la conscience. Le chasseur, pêcheur ou guerrier en posture d'attente se

52 Martin Heidegger, *Être et Temps*, 1927, Gallimard.

prépare à l'action, ses yeux se fixent et se concentrent sur sa proie ou sur le signal de danger, l'esprit se mobilise pour analyser la situation. Aussitôt, le cortex et ses facultés rationnelles d'analyse qui ont, au fil de l'évolution, remplacé ou accompagné chez l'homme le seul instinct animal, se met en branle : automatiquement, je me mets en posture d'un sujet qui se met à observer un objet suspect face à lui, les mots et jugements me viennent pour jauger et juger ce qui se présente, la pensée intentionnelle se déploie, en m'invitant à préparer une action, à projeter une intention selon que l'objet me plaît ou me déplaît, est à conserver et prendre, ou au contraire à rejeter.

Dans ce scénario, c'est le fait de ressentir un événement comme un signal d'alarme, qui fait le plus souvent basculer de l'attention ouverte, à l'attention focalisée. C'est son décodage comme une menace potentielle, qui fait sortir du mode d'être immergé au monde dans la méditation, à une prise de distance dans un nouveau rapport scindé au monde sur le mode sujet/objet, qui appelle le langage et sollicite la pensée pour mieux analyser la situation de l'extérieur. En un mot, comme l'avait bien vu et diagnostiqué Krishnamurti⁵³, c'est bien la peur, qui mène la plupart du temps le monde et la danse agitée des pensées, qui est responsable du basculement et de la mobilisation de la conscience dans l'urgence du « faire ».

A ce facteur premier peuvent bien entendu se greffer d'autres émotions servant également de déclencheurs, comme la surprise, la colère, la déception ou tristesse. Mais les analyses des neurosciences confirment que, parmi ces diverses émotions, c'est la peur qui est première, qui peut être considérée comme l'émotion de base, sur laquelle se greffent toutes les autres. Cette peur n'a même pas besoin d'être concrétisée dans un objet donné, soigneusement délimitée : en méditation, comme me le faisait remarquer un ami méditant, on s'aperçoit souvent qu'il s'agit d'une peur latente, presque sans objet, qui induit le basculement. Comme si elle était déjà là, à l'affût d'un objet pour se manifester, se cristallisant aussitôt sur lui. Alors les pensées et les émotions se bousculent, en s'auto-alimentant dans un cercle perpétuel, comme le décrit bien Eckart Tolle⁵⁴ : « Souvent, un cercle vicieux s'installe entre la pensée et l'émotion : elles s'attisent l'une l'autre. Le schème de pensée crée une réflexion amplifiée sous la forme d'une émotion, et la fréquence vibratoire de l'émotion continue d'alimenter la pensée d'origine. En ressassant, la pensée alimente l'émotion, qui à son tour déclenche la pensée, et ainsi de suite... Toutes les émotions ne sont qu'une variante d'une seule émotion primordiale, la peur, (la) perpétuelle sensation de menace, (à laquelle) s'ajoute aussi une profonde sensation d'abandon et d'incomplétude. »

Bien entendu, cette peur est protéiforme. Elle est indissociablement liée, également, à ce que Bouddha nomme dans la deuxième noble vérité comme cause de toutes nos souffrances : *tanha*, la soif, la volonté d'être et de perdurer, cette crainte de ne plus être, ce refus du changement et de l'impermanence, qui fait s'accrocher à tout ce qui passe, sans vouloir lâcher prise. Batchelor⁵⁵, bouddhiste athée, l'interprète de manière intéressante et plus large encore sous le terme de « réactivité », la réactivité étant ce mécanisme de survie ancré au plus profond de notre cerveau limbique, qui nous amène à nous mettre sans cesse à l'écoute latente des signaux d'alarme et de danger de notre corps, pour y réagir aussitôt. Lorsqu'on comprend ce phénomène, il suffit peut-être de développer la confiance dans le présent, d'accueillir les événements sans crainte, avec curiosité et bienveillance, pour éviter ou retarder ces moments de basculement de la méditation, dans le monde du souci, ou pour y mettre fin lorsqu'ils se produisent. Car chaque réaction est quelque chose de nouveau qui surgit, mais qui va aussi disparaître, puisque c'est sa nature propre de ne pas en avoir, de venir et de s'éteindre. En ce sens, dit Batchelor de manière à la fois paradoxale et rassurante, il n'y a rien à faire, c'est aussi simple que cela, c'est éminemment rassurant si on accepte cette impermanence : chaque chose, événement, sentiment, frayeur ou autre, qui naît, va aussi disparaître. Je peux favoriser cette disparition de la réactivité créant la souffrance et faisant basculer dans

53 Jiddu Krishnamurti, *Se libérer du connu*, 1995, Stock.

54 Eckart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, 2000, Outremont, Éditions Ariane.

55 Stephen Batchelor, *Itinéraire d'un bouddhiste athée*, Seuil, 2012.

le mode du souci, en arrêtant de l'alimenter avec mes peurs, en arrêtant de suivre ces dernières, en cultivant simplement un état d'esprit calme, avec l'esquisse d'un demi-sourire. Automatiquement la réactivité va perdre peu à peu de sa force.

Comme le dit également Takhan Tikhov⁵⁶, c'est en revenant à la vigilance, cette forme d'attention que partagent le chasseur et le méditant, qu'il va être possible de chasser les pensées ou objets externes, pour revenir à la présence pure aux phénomènes. « Comme à la chasse au tigre : lorsque vous chassez son visage (à la pensée, à l'objet qui vous emporte), il n'y a pas d'arrière-pensée, d'autre pensée, vous devenez l'expérience, le chasseur et le chassé font un. Celui qui regarde, qui reçoit les sensations comme dans un coquillage, qui reconnaît, vous n'avez qu'à l'attraper ! Cela devient immédiatement l'expérience. A cet instant, votre attention devient instantanément illuminée... Lorsque vous réussissez à attraper la pensée, il n'y a plus de chasseur ni personne qui reconnaît : l'observateur devient l'expérience. »

-4- VERS UN MODELE QUANTIQUE DE L'ACCES A LA NON DUALITE

Intrication de la pensée et de l'attention

Une fois dégagée la dynamique possible qui se déploie à partir de l'état fondamental, nous retrouvons la question déjà posée dans cet article : comment expliquer le mécanisme de la pensée et de l'attention, qui peut produire des états si différents –sans parler des états d'agitation ordinaires, dans lesquels il est si facile de retomber ! La physique quantique permet peut-être d'aller plus loin, et de proposer un modèle d'explication pour comprendre comment la pensée peut être absente, floue ou apaisée, puis brusquement se matérialiser en une succession de micro-pensées agitées, avant de redevenir calme, voire indistincte.

Dans la plupart des développements de l'hypothèse fractaquantique faits jusqu'ici, nous supposons l'existence de deux échelles. L'une « microscopique », qui évolue librement grâce à une équation « de type Schrödinger » et l'autre « macroscopique » qui observe le système microscopique, à l'aide d'un opérateur, via la généralisation appropriée de la règle de Born⁵⁷. On a alors une interaction entre un Atome observé (à l'échelle microscopique) et un Atome observateur (à l'échelle macroscopique)⁵⁸. Nous avons appliqué ces idées de la mécanique quantique à des configurations macroscopiques comme les systèmes de vote⁵⁹ et même l'acte d'écrire⁶⁰. Dans ce dernier cas, observateur et observé sont à la même échelle. L'observé est l'auteur soit rempli de ses rêves et de ses pensées soit en train d'écrire sur du papier ou un ordinateur. L'observé est le lecteur, qui peut être ce même auteur en train de se relire. Par l'acte même d'écrire, il y a projection de la pensée ψ_1 sur une phrase (discrète) ϕ_λ ⁶¹. On peut représenter ce processus par la Figure 1 ci-dessous.

Dans le cas de la méditation, on a typiquement deux phases. Une première, « libre », où les pensées ont une dynamique propre et une seconde, instantanée, où la prise de conscience d'être « ici et maintenant » recentre le sujet sur le présent et un état d'attention pure. Nous pouvons proposer un modèle de cette dualité. Nous avons d'une part un état de pensée vagabonde qui échappe au sujet ou que le sujet laisse passer, notée ici $\psi_p(t)$. D'autre

56 Tarthang Tulku : L'esprit caché de la liberté, Albin Michel, 1996.

57 François Dubois, On the measure process between different scales, *Res-Systemica*, volume 7, décembre 2008.

58 De la dualité "sujet-objet" à la relation "observateur-observé", *opus citatum*.

59 François Dubois, On Voting process and Quantum Mechanics, *Lecture Notes in Computer Science*, volume 5494 (P. Bruza et al Editors), pages 200-210, Springer, 2009.

60 Voir l'article « De la dualité "sujet-objet" à la relation "observateur-observé" », *opus citatum*.

61 Voir l'article « De la dualité "sujet-objet" à la relation "observateur-observé" », *opus citatum*.

part un état d'attention pure ψ_a que 'on suppose indépendant du temps pour simplifier l'exposé. La succession pensée – attention – pensée - attention *etc.* comme montré à la Figure 1 est caractéristique de l'interaction entre deux échelles, avec un opérateur macroscopique extérieur au sujet observé qui ici le recentre sur l'attention.

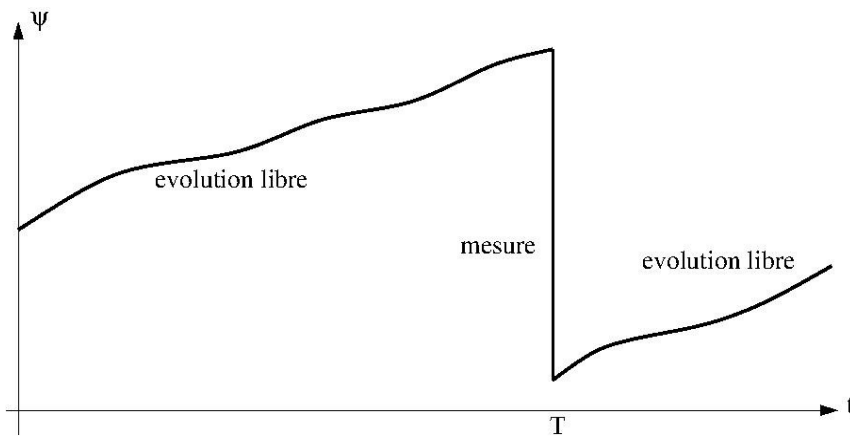


Figure 1. L'état quantique du système ψ évolue au cours du temps. L'évolution est continue et « libre » hors de l'instant T de la mesure. L'évolution est contrainte par l'opérateur choisi par l'observateur qui effectue la mesure à l'instant T .

On peut aussi proposer dans le cadre de ce modèle quantique très simple à deux niveaux que le méditant se place dans un état de combinaison linéaire entre les pensées $\psi_p(t)$ et le retour à l'attention du présent ψ_a . On peut écrire le vecteur d'état sous la forme $\psi(t) = \cos \theta(t) \psi_a + \sin \theta(t) \exp(i \varphi(t)) \psi_p(t)$. Le méditant est ainsi dans un état qu'on peut qualifier de superposé, intriqué avec les mots de la physique quantique, de non-dualité dans le vocabulaire classique de la méditation. Intrication entre pensée et attention pure. La question qui se pose à ce niveau est de savoir comment on passe d'un état à une succession pensée – attention – pensée *etc.* à cet état d'intrication !

Intrication mentale et corps

Nous avons longuement exploré dans les parties précédentes comment, dans la pratique et la terminologie de la méditation, quatre processus permettent de favoriser un tel passage : la suspension du jugement et de l'adhésion aux pensées qui passent ; le retour à la vie infra-réflexive du corps qui se permet de se ré-ancrer dans ce dernier et dans le souffle ; l'établissement d'une attention soutenue par le couple concentration/observation ; enfin, le développement d'une connaissance intuitive holistique et non duelle qui abolit les frontières entre le sujet et l'objet au profit d'un pur vécu de leur relation à chaque instant.

La physique quantique peut-elle nous aider à son tour à expliquer ce passage, par le concept d'intrication ? Rappelons succinctement que dans l'expérience quantique qui a reformulé l'expérience classique de la double fente d'Young, on projette, non plus un rayon de lumière, mais des électrons, un à un, à travers deux fentes d'une plaque opaque, vers un écran situé derrière. On constate que ces électrons s'accumulent et forment sur l'écran des franges d'interférence (succession de parties lumineuses et d'ombres, en plusieurs bandes), ce qui peut s'expliquer parce que chaque électron interfère avec lui-même, ce qui peut s'interpréter en disant qu'il passe par les deux fentes à la fois, en tant qu'onde. L'interprétation quantique de l'expérience conclut que l'électron individuel s'est ainsi retrouvé dans un état « superposé » à la suite du franchissement des fentes.

Si on cache maintenant l'une des deux fentes, on ne voit plus les interférences (il n'y a plus les zones successives et en bande d'ombre et de lumière) ; il y a simplement une tâche de diffraction. De la même manière, si on enrichit le protocole expérimental et qu'on cherche à savoir par quelle fente a pu passer l'électron, on perd l'observation des franges d'interférence. Quand on mesure l'arrivée des électrons sur l'écran, on constate donc qu'ils arrivent un à un, et on les interprète comme des particules. Mais l'existence même d'une figure d'interférence interdit d'en rester à cette interprétation, au bénéfice d'une vision ondulatoire lors du franchissement de la plaque percée des deux fentes. L'électron apparaît donc comme particule, mais on l'interprète aussi comme une onde.

L'expérience a été poursuivie en installant un autre instrument de mesure juste derrière les fentes, avant la plaque opaque, donc avant que l'électron projeté n'apparaisse sur l'écran. Cet instrument bipe, ce qui permet de localiser la fente par laquelle l'électron est passé. Or, on constate cette fois que chaque électron passe cette fois-ci par une seule fente, et non plus par deux fentes. Sur l'écran, on n'observe plus cinq bandes, mais deux bandes, comme si c'était l'électron était cette fois-ci une particule (et non plus une onde), forcée de passer par une seule fente. Les conditions de l'expérience changeant, avec ou sans appareil de mesure, produisent ainsi des résultats différents, l'observation dépendant étroitement de l'observateur et de son appareillage ou mode d'observation. On retrouve là les difficultés classiques de la mécanique quantique pour interpréter le résultat d'une mesure. Ainsi, Heisenberg⁶² énonce qu'il s'agit, non d'une limite des instruments de mesure utilisés, ni d'une limite du sujet connaissant, mais d'une impossibilité fondamentale de les déterminer, les concepts de mesure de grandeur, ou de position n'ayant plus vraiment de sens au niveau quantique, ne renvoyant plus qu'à des équations mathématiques et probabilistes. Il ajoute : « Nous ne pouvons pas effectuer d'observation sans perturber le phénomène à observer ; et les effets quantiques, se répercutant sur le moyen d'observation utilisé, entraînent d'eux-mêmes une certaine indétermination en ce qui concerne le phénomène observé. »

Or, n'en va-t-il pas de même lorsqu'on parle de ce qui se passe pendant la méditation ? Elle permet d'expérimenter le passage du flux des pensées, à un état apaisés d'attention ou de présence pure, ouverte à ce qui se passe à chaque instant. Pour cela, comme dans la première phase de l'expérience d'Young, il faut un appareillage d'observation discret, sans intention de mesure objective. On a trop tendance à oublier en effet que la méditation, et ses états de présence, sont toujours corrélés à l'adoption d'une certaine posture physique à adopter, corps et esprit apaisés, réunifiés, autour ou dans le souffle. C'est bien pourquoi il nous semble vain de vouloir ensuite hypostasier ces moments de présence comme des réalités en soi, en oubliant le corps-esprit qui les produit et les observe, irrémédiablement lié à eux (nous utilisons le mot esprit par commodité, comme synonyme du travail psychique de la conscience et du mental, sans reprendre les présupposés théologiques et idéalistes qui y verraient une réalité indépendante du corps).

L'analogie de la posture avec l'instrument d'observation non duelle peut être poursuivie : en préliminaire à toute expérience de physique, l'appareillage permet de caractériser l'expérience, les conditions d'observation, les données numériques issues de l'interaction avec le système, etc. Pour la méditation, il en est de même ! La mise en condition du corps et du mental (esprit) créent un environnement où le processus de méditation peut se déployer. Imaginer une analogie entre physique quantique et méditation force à sortir du cadre strict proposé initialement pour l'hypothèse fractaquantique où deux Atomes d'échelles différentes interagissent⁶³. Ici, pour la méditation, l'observateur et l'observé de l'expérience sont le sujet lui-même et toute la question est de construire un état couplé de non dualité. En d'autres termes, on peut même se demander si la conscience et la pensée peuvent s'expliquer en analogie avec la fonction d'onde de Schrödinger. Dans cette hypothèse, la conscience et la pensée se comportent naturellement comme une fonction d'onde, sans être rien d'autre qu'une équation de

62 Heisenberg, *La partie et le tout, opus citatum*.

63 François Dubois, On the measure process between different scales, *Res-Systemica*, volume 7, 2008, et De la dualité « sujet-objet » la relation « observateur-observé », *Res-Systemica*, volume 12, article 12, novembre 2014.

probabilité, avant d'apparaître de telle ou telle manière, lorsqu'elles seront sollicitées par de stimuli au delà d'un certain seuil. Les pensées seraient en ce sens des concrétisations ou effondrements d'une non-pensée originelle, sous l'effet d'excitations et de peurs associées, qui mobilisent alors toute l'attention et l'énergie de l'individu, en le faisant sortir de l'état de présence pure dans laquelle il se trouvait. Nous allons développer cette hypothèse à travers les trois phases de la méditation déjà évoqués précédemment.

Dans une première phase de la méditation, on a l'impression que les pensées ont leur dynamique propre, que des émotions, sensations ou stimuli peuvent emporter le mental ailleurs, et qu'on se laisse entraîner par leur flux. Jusqu'au moment où on en prend conscience, en décidant de revenir à soi, en position d'observation. On a en quelque sorte dans cette phase un « état d'esprit » quantique ψ_e qui évolue librement au cours du temps, via une dynamique qui peut s'apparenter à une équation de type « équation de Schrödinger ». Le méditant est emporté par son esprit, par ses pensées ou par des sensations ou émotions, jusqu'à ce qu'il en prenne conscience. A ce moment, une réduction du paquet d'ondes est effectuée par le sujet conscient qui, par la simple prise de conscience qu'une pensée non contrôlée est en train de l'emmener hors de la présence à l'instant présent, recentre son esprit vers l'instant présent, voire vers le souffle, pour être pleinement attentif à ce qui passe dans le champ de la conscience, sans s'y opposer ni se laisser emporter. On peut donc modéliser cette phase de la méditation par la confrontation entre l'état d'esprit qui évolue librement et hors contrôle, c'est à dire loin de la dynamique cherchée par le sujet méditant, et les temps d'apparition et de stabilisation de la conscience qui se recentre sur l'instant présent et s'ouvre, par là-même, à une simple présence au monde. On a interaction en quelque sorte entre deux Atomes ou modalité du sujet, avec d'une part l'attention ouverte et non positionnelle du sujet pour reprendre la terminologie sartrienne, et d'autre part tout ce qui apparaît comme objet possible (pensées, sensations ou émotions) dans le champ de cette attention.

On sait que maintenir un état de pure attention est difficile. Le second temps de la méditation, le cœur du processus, est de réaliser un état de « non dualité ». Un modèle quantique se propose de représenter ce temps de non dualité que les méditants ont en général beaucoup de mal à exprimer avec des mots par un « état lié » entre l'attention ouverte d'une part, et les contenus de la conscience (les phénomènes) auxquelles la conscience ne s'attache plus, reliés dans une pure présence. Cette unification est également celle entre le corps et le mental de la conscience qui ne font plus qu'un, comme ne cesse de le rappeler le zen, notamment avec ses rappels sur la posture : « La pensée zen lie fortement l'esprit et le corps ensemble. Ces deux « entités » ne font qu'un, et dans le contexte d'un zazen équilibré, ce sont le corps et l'esprit qui se réunissent afin de mener éventuellement à l'éveil ⁶⁴ ».

Ushiyama, grand maître zen japonais du XX^e siècle, a illustré ce lien d'intrication intime entre corps et esprit à l'aide d'un schéma qui expose comment, entre la flèche aa'a'' qui amène à s'évader dans ses pensées, et la flèche bb'b'' où la fatigue corporelle l'emporte, l'attitude juste consiste à tenir la ligne médiane où corps et esprit sont parfaitement synchronisés, dans un état « lié » selon notre modèle quantique.

On supposera donc ici que cet état lié ψ obtenu par le lien entre attention ouverte et objets de la conscience, est rendu possible par l'union réussie du corps et du mental. L'état propre du système couplé est ainsi composé d'une part du sous-espace du corps (le mode corporel du sujet), d'autre part du sous-espace de l'esprit (le mode mental de l'esprit au sens large du sujet), le tout ouvrant sur une simple présence ouverte au monde. Si on poursuit l'analogie, cet état propre est solution d'une équation de type $H \psi = E \psi$, où l'énergie E caractérise l'état du méditant. Nous avons proposé dans une précédente contribution ⁶⁵ de lier cet niveau d'énergie E avec les témoignages de méditants décrits par ailleurs. Un tel état d'équilibre est à la fois oscillant (un état d'énergie

64 Bouddhisme zen, zen et santé, bouddhisme-zen.com.

65 François Dubois et Christian Miquel, Vers un modèle quantique pour la méditation, *opus citatum*.

fixée est toujours associée à une fréquence propre) et non contrôlée, puisque l'attention du sujet n'est pas extérieure à ce qui se passe dans son corps ou dans son esprit, mais forme dans ce cas un état lié, intriqué, avec elles. Cet état lié est pour nous caractéristique de cette « non dualité » dont parlent classiquement les méditants.

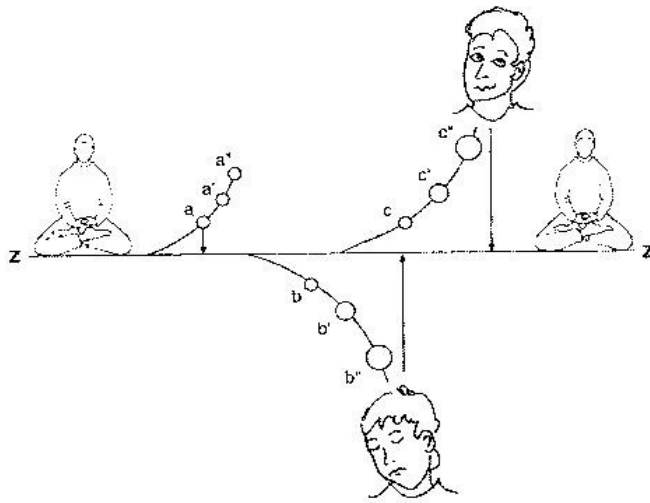


Figure 2 : l'état de méditation zen selon Ushiyama⁶⁶

On supposera donc ici que cet état lié ψ obtenu par le lien entre attention ouverte et objets de la conscience, est rendu possible par l'union réussie du corps et du mental. L'état propre du système couplé est ainsi composé d'une part du sous-espace du corps (le mode corporel du sujet), d'autre part du sous-espace de l'esprit (le mode mental de l'esprit au sens large du sujet), le tout ouvrant sur une simple présence ouverte au monde. Si on poursuit l'analogie, cet état propre est solution d'une équation de type $H \psi = E \psi$, où l'énergie E caractérise l'état du méditant. Nous avons proposé dans une précédente contribution⁶⁷ de lier cet niveau d'énergie E avec les témoignages de méditants décrits par ailleurs. Un tel état d'équilibre est à la fois oscillant (un état d'énergie fixée est toujours associée à une fréquence propre) et non contrôlée, puisque l'attention du sujet n'est pas extérieure à ce qui se passe dans son corps ou dans son esprit, mais forme dans ce cas un état lié, intriqué, avec elles. Cet état lié est pour nous caractéristique de cette « non dualité » dont parlent classiquement les méditants.

Tant qu'on reste dans cet état d'attention ou de présence pure, ouverte, avec un corps/esprit/souffle apaisés, sans vouloir suivre, mesurer ou fixer les phénomènes, l'état de conscience est en quelque sorte ondulatoire, se déploie dans ce que nous sommes tentés de voir comme un état quantique sous-jacent, qui transmet et absorbe les tensions ou vibrations environnantes, comme les vagues de l'océan ou les vibrations de la corde d'un instrument de musique qu'on laisse résonner, sans y participer. Dans cet état ondulatoire et stabilisé de la conscience, le mental et l'attention constituent eux-même un phénomène ondulatoire couplé.

De manière intéressante, rappelons que Sartre évoque d'ailleurs la conscience pure et transcendante comme un champ impersonnel, dans des termes qu'un méditant ne renierait pas ! « Le Champ transcendantal, purifié de toute structure égologique, recouvre sa limpidité première. En un sens c'est un rien puisque tous les objets physiques, psycho-physiques, toutes les vérités, toutes les valeurs sont hors de lui, puisque mon Moi a cessé, lui-même, d'en faire partie. Mais ce rien est tout puisqu'il est conscience de tous ces objets... Le Monde n'a pas

66 Kôshô Ushiyama, *Ouvrir la main des pensées ; méditer dans le bouddhisme zen*, Eyrolles, 2013.

67 François Dubois et Christian Miquel, *Vers un modèle quantique pour la méditation, opus citatum*.

créé le Moi, le Moi n'a pas créé le Monde, ce sont deux objets pour la conscience absolue, impersonnelle, et c'est par elle qu'ils se trouvent reliés. Cette conscience absolue, lorsqu'elle est purifiée du Je, n'a plus rien d'un sujet, ce n'est pas non plus une collection de représentations : elle est tout simplement une condition première et une source absolue d'existence⁶⁸.» Lors d'une méditation apaisée, on a de la même manière souvent cette impression phénoménologique de flotter dans un vaste champ impersonnel de présence pure, où les pensées, toujours discrètes et discontinues, sont à peine exprimées, s'effacent dès qu'elles commencent à apparaître, se déployant de manière plus ou moins indistinctes, emportées comme par une onde avant même d'avoir le temps de se formaliser.

Nous avons vu qu'il suffit qu'une inquiétude, un souci ou plus simplement encore que la réactivité s'enclenche, à partir de la perception d'un signal d'alarme quelconque par le corps, pour que la posture apaisée du méditant se défasse ou se déséquilibre, pour que la conscience se scinde et s'installe sur un mode dualiste, en cherchant à analyser et mesurer ce qui se passe. La sortie de cet état d'équilibre est en général provoquée par une perturbation extérieure qui modifie les conditions de la dynamique couplée entre l'attention et le mental au sens large. L'attention reprend alors une position de contrôle et d'analyse distanciée des contenus de la conscience, avec de nombreux retours à la conscience et la destruction d'autant de pensées par réduction du paquet d'ondes.

Dans ce nouveau mode, les pensées perdent de leur fluidité, se solidifient et se comportent comme autant de particules qui s'agitent et se projettent en tous sens sur l'écran interne de notre mental. De même que l'utilisation d'un appareillage comme celui des fentes d'Young va faire apparaître les électrons comme des particules, tout se passe comme si l'attention se comporte désormais comme un nouvel appareil de mesure, et reprend un rôle de contrôleur, en installant une observation dualiste qui scinde artificiellement la conscience en deux parties, l'une observante et l'autre observée. C'est ce qui amène les pensées à s'émietter et à se figer en autant d'objets partiels, ou particules, qui ne cessent de se succéder à la conscience. En se matérialisant et se cristallisant ainsi, ces pensées vont d'ailleurs s'incarner physiquement dans le corps, avec des symptômes corporels qui peuvent aller de la boule au ventre à la gorge ou aux intestins noués, ou autre. Elles s'expriment dès lors à travers le filtre des cinq émotions primaires que sont la peur, la colère, la tristesse, la surprise ou la joie. C'est ce qui explique que, s'il y a bien une conscience ou présence pure, il n'y ait pas de pensée pure, chaque micro-pensée que je peux analyser en méditation pouvant s'associer à une sensation physique, et/ou à un état émotionnel du moment.

Comme l'instrument de mesure d'Young provoque un effondrement de la fonction d'onde qui apparaît alors comme une particule, la volonté d'analyser ce qui se passe dans le champ de la conscience, de le mesurer, de le traduire avec des mots, dans une scission sujet/objet, provoque l'effondrement du lien de présence pure « attention ouverte/contenus de la conscience (ou phénomènes)», corps/esprit jusqu'ici intimement intriqués et unifiés, leur dissociation et émiettement en autant de particules ou d'éléments mentaux ou corporels –autant de dharmas ou événements provenant des cinq agrégats corporels et mentaux de l'homme, diraient les bouddhistes. Eugène Wigner, prix Nobel de physique en 1963, a été le premier à soutenir la thèse de l'interaction de la conscience dans la décohérence, la conscience de l'observateur collapsant (réduisant) la fonction d'onde : L'observation conduit à son effondrement, à ne sélectionner qu'une seule possibilité du panel ondulatoire.

68 Jean-Paul Sartre, *La transcendance de l'ego*, 1934, Vrin.

A ce stade, lorsque l'attention se laisse distraire et emporter par ses pensées, ou lorsqu'elle essaye de les analyser comme autant d'objets externes à elle, la méditation consiste à savoir lâcher prise, à quitter toute volonté de mesure et de préhension des pensées comme autant d'objets à analyser, pour les laisser revenir à leur simple nature ondulatoire, sans intention ou volonté de préhension, en rejoignant alors l'attention pure, dans ce que nous avons appelé l'état fondamental apaisé⁶⁹.

L'avantage de ces rapprochements avec la physique quantique, c'est de proposer une explication de ce que devient la conscience pendant la méditation qui, en même temps, se dissout d'elle-même, en invitant à retourner à l'aporie de sa présence, à la fois virtuelle et réelle. De même que la fonction d'onde est une abstraction mathématique, de même que les ondes ou les corpuscules ne sont pas des entités objectives directement visibles mais des résultats d'observation et de calculs probabilistes, -de même « la » conscience n'existe pas plus comme un fait observable ou une réalité existant « en soi », puisqu'elle est le pré-donné et le pré-requis de toute observation, présente juste à ce moment, déjà plus là quand elle s'échappe dans des soucis en se projetant dans le monde.

PISTES DE CONCLUSION

Dans notre conclusion, nous aimerions tout d'abord souligner les limites de toute explication verbale et conceptuelle de ce qui se passe pendant l'expérience de la méditation. Certes, nous n'avons cessé d'écrire à ce propos, en espérant pouvoir éclairer ce phénomène de manière oblique, tout en sachant que le langage laisse toujours échapper ce qui se passe à un niveau profond et existentiel. Nous retrouvons en ce sens les partagées par Heisenberg lorsqu'il tenta d'expliquer et de comprendre ce qui se passait au niveau sub-atomique. Lors de sa discussion avec Einstein en 1925, rappelons en effet qu'il lui faisait déjà remarquer que le langage courant ne peut que difficilement s'appliquer à ce qui se passe au niveau sub-atomique. Ferrari⁷⁰ pense que c'est l'intuition centrale d'Heisenberg, qu'il conservera toute sa vie, au point qu'on ne peut selon lui utiliser que des métaphores –les mots même de particule ou d'onde, de vitesse ou de position, étant des images, des métaphores traduisant mal la réalité: « au niveau atomique, il y a une réalité qui ne peut être saisie par les concepts du langage courant, comme les mots position ou vitesse, sans qu'on puisse en employer d'autres, car ces mots sont constitutifs de la pensée. On a un outil, le langage, qui ne peut pas décrire le niveau de réalité où on se situe ».

Dans un passage peu commenté de son livre *La partie et le tout*, Heisenberg propose d'adopter le même point de vue sur les religions : « : Si les religions ont de tout temps utilisé le langage des images, des paraboles, et des paradoxes, c'est sans doute qu'il n'est pas d'autre possibilité de saisir la réalité qui est visée ici » (p158). Les analyses qui précèdent illustrent la difficulté à suivre les méandres de la méditation et le surgissement mystérieux de cette conscience ou présence pure. Lorsqu'on y plaque une explication religieuse ou métaphysique, on a toutes les chances de la trahir aussitôt en oubliant les conditions d'appareillage et de production de sa propre expérience. Alors qu'il n'y a peut-être, en dernière instance, qu'à revenir à cette simple expérience nue de la Présence ou Attention pure, en l'adossant à la Docte ignorance⁷¹, cette autre forme de connaissance non conceptuelle des mystiques mise en avant par Nicolas de Cues⁷².

Le modèle quantique proposé pour expliquer ce qui se passe dans la méditation est à prendre de la même manière : avec précaution, comme un mode d'approche qui a comme prétention de l'éclairer, sans l'y réduire. Ce modèle mériterait également d'être mieux précisé dans des travaux futurs. En effet, la perte de la multiplicité

69 Dubois et Miquel, *opus citatum*.

70 Jérôme Ferrari, *Le principe*, Actes Sud, 2015 ; citation de Ferrari dans l'interview in *Le Monde*, 19 mars 2015.

71 Christian Miquel, *Apologie de l'instant et de la docte ignorance*, L'Harmattan, 2014.

72 Nicolas de Cues, *De la docte ignorance*, 1440, Payot.

des échelles induit que la règle de Born qui caractérise la réduction du paquet d'ondes lors d'une observation par un opérateur de projection ne peut probablement pas être utilisée telle que formulée dans les traités classiques, puisque cette évolution brusque suppose a priori un gap entre échelles de plusieurs ordres de grandeur, hypothèse probablement fautive dans le cas qui nous intéresse.

Il nous semble que ce type de mesure très fine se rapproche plus des méthodes d'analyse et de mesures conçues dans le cadre des expériences récentes de type « photon isolé » effectuées entre autres par l'équipe de Serge Haroche à l'École Normale Supérieure⁷³. Dans ce cas, le résultat de l'expérience n'est pas obtenu par une opération brutale pour le système microscopique mais par un processus plus subtil et souvent indirect afin de ne pas casser le système microscopique au cours de l'observation. Une question naturelle est donc de se demander s'il est possible de mieux cerner la façon dont la méditation permet de mettre en condition l'attention et les contenus de la conscience (ou phénomènes), afin que corps et esprit puissent se coupler, se lier intimement, s'intriquer et se transformer pour un temps en un état lié, état de non dualité.

Afscet-café, Paris, 15 septembre 2015.

73 Jean-Michel Raimond, Bernard Brune, Serge Haroche, Colloquium: Manipulating Quantum Entanglement with Atoms and Photons in a Cavity, *Review of Modern Physics*, volume 73, p. 565-582, 2001.