

Pratique de la méditation avec « *gong-an* »

KIM MAY Hyung Hi (Mujusong)

La pratique de la méditation consiste à développer tout d'abord la « tranquillité mentale » (sc. *śamatha*) qui est propice au bien-être, à la prévention des maladies, au développement personnel, etc. Une fois atteinte cette « tranquillité mentale », nous pouvons nous exercer à la « clairvoyance » (sc. *vipaśyanā*) qui se pratique, surtout dans le bouddhisme, pour expérimenter les trois caractères des « données » : douleur, impermanence et non-moi puis, finalement, réaliser l'Eveil. Donc, il est idéal que ces deux composantes : « tranquillité mentale » et « clairvoyance » se conjuguent dans la pratique de la méditation.

Comme on le sait, il y a plusieurs façons de pratiquer la méditation : ici, nous allons présenter une méthode réunissant deux pratiques conjointes, appelée « méthode de méditation avec *gong-an* ». En pratiquant cette approche, nous pouvons non seulement atteindre un bénéfice contingent : bien-être, prévention des maladies, harmonisation personnelle, etc., mais également réduire, voire supprimer la peur de la mort, par la réalisation de l'impermanence universelle. Au-delà, cette pratique s'attaque à des problèmes plus fondamentaux : nature de la pensée, véritable nature des choses, qui conduisent à la libération (sc. *vimokṣa*) du cycle de la transmigration.

Avant d'approfondir ce sujet, il vaut la peine de rappeler la nature de notre condition existentielle, la transmigration.

1. La « vie-et-mort »

Nous savons tous naturellement que le fait de vivre conduit inmanquablement à la mort. Pourtant, nous vivons comme si cette évidence nous ne concernait pas ; notre impression est qu'elle ne s'adresse qu'aux autres. Si nous nous mettons à y réfléchir, nous pouvons nous poser la question : que sont réellement « la vie et la mort ? » Si nous approfondissons le sujet avec sagesse, nous comprenons que le processus d'une « vie-et-une mort » n'est ni fini, ni linéaire ; il continue, d'une façon ou d'une autre, en d'impétueux tourbillons - d'où son nom sanscrit de *saṃsāra*, que l'on traduit par « transmigration », synonyme de « la vie et la mort », qui se répète constamment, sans commencement.

Au cours de notre existence présente, la perspective de la mort peut nous effrayer profondément. Mais combien de personnes ont-elles perspicacement posé la question de la « vie-et-mort » et combien de personnes l'ont-elles résolue ? Le grand instructeur des humains et des dieux, le Bouddha Śākyamuni, de même que ses disciples, sont entrés dans la Voie pour résoudre ce problème de la « vie-et-mort ». Ils y sont parvenus grâce à leur Eveil. Ensuite, ils nous ont donné un exemple : un des buts essentiels du

bouddhisme est de poser cette question et de la résoudre, précisément grâce à la pratique de la méditation de « clairvoyance » ; c'est l'une des spécificités du bouddhisme, par rapport aux autres religions.

2. La pensée

Comment la vie se produit-elle ? Parmi les données multiples dont se compose l'univers, le Bouddha et ses disciples en ont distingué une, qui structure et organise toutes les autres, celles des êtres et même celles du « monde réceptacle » : la pensée. Comme le dit un des textes canoniques majeurs du Grand Véhicule, le « *Sūtra de l'Ornementation fleurie* » : « Ce triple monde n'est que pensée ». Ce biais idéaliste vient du primat de la méditation, qui met l'accent sur la découverte du monde intérieur.

Néanmoins, la pensée n'est nullement un commencement absolu : « La transmigration est sans commencement ». Une pensée contingente ou parasite s'élève à cause de la nescience ; ensuite, cette pensée se développe comme des nuages épais et la vie du monde, en s'appuyant sur elle, se produit. C'est la raison pour laquelle la psychologie bouddhique donne à la pensée des épithètes comme « pensée de roi », ou « pensée de terre », car la pensée est comme un roi : elle a pour sujets les composants psychiques ; elle est comme la terre, sur laquelle tous les composants psychiques s'appuient.

A preuve, nous pensons sans cesse à quelque chose, du matin au soir, sans même nous en rendre compte. Cette activité de la pensée se prolonge en outre pendant le sommeil et se manifeste sous forme rêves. Nous sommes des êtres « pensants » que la « pensée » ne quitte jamais, accompagne constamment. Lorsque nous sommes conscients de cette pensée qui s'attache à nous, nous pouvons nous demander où elle se trouve ; certains disent qu'elle réside dans le cerveau, ou dans le cœur, ou ailleurs encore, en la désignant comme « le moi », « l'âme » ou « l'esprit ». En réalité, si nous voulons saisir la pensée, nous ne la trouvons nulle part, même si elle est toujours présente, car elle n'a de forme en aucune manière. Nous ne faisons pas assez attention à cette pensée. C'est là le drame de la transmigration, parce que c'est notre pensée qui nous oriente vers la condition de « vie-et-mort » dans laquelle nous tournons.

A cet égard, nous pouvons rappeler ce récit traditionnel qui présente une métaphore de cette pensée que nous négligeons : « Il était une fois un homme qui avait quatre femmes. Il adorait sa première épouse, lui donnait tout ce qu'elle voulait, la traitait comme une reine, la voulait toujours en sa compagnie. Sa deuxième compagne, il l'aima d'une façon obsessionnelle, ne la laissant jamais sortir, la retenant à la maison mais subvenant quand même à tous ses besoins. Quant à sa troisième femme, il l'aima amicalement, en lui donnant toute liberté. En ce qui concerne sa quatrième femme, il la traitait comme une esclave, la négligeait et la laissait dans un état pitoyable.

Un jour, un drame arriva. Cet homme dut quitter le pays par ordre du roi, qui lui permit néanmoins de prendre avec lui une seule de ses femmes. Il demanda évidemment à sa première femme de l'accompagner. Celle-ci refusa, alors même qu'il l'avait aimée de tout son cœur et traitée comme une reine. Sa deuxième femme refusa également, en lui reprochant son obsession. La troisième accepta de l'accompagner, seulement jusqu'à la frontière. Déçu, blessé, il demanda à sa quatrième femme de partir

avec lui, en s'excusant de l'avoir si mal traitée. Elle accepta, disant que malgré l'état pitoyable où il l'avait mise, elle l'accompagnerait n'importe où il irait ».

La première femme est une métaphore de notre corps : objet de l'attachement aux cinq agrégats d'appropriation (*upādāna-skandha*), il est nourri, habillé de vêtements somptueux ; il jouit des cinq objets du désir. La deuxième : c'est la richesse matérielle ou immatérielle à laquelle nous sommes si attachés : nous avons peur d'être volés, nous gardons notre bien en cachette, à l'abri des autres. La troisième, c'est la parenté que nous fréquentons lors des événements familiaux. La quatrième, c'est notre pensée. Quitter le pays : c'est le moment du Grand Voyage de la mort, pour lequel nous sommes obligés de quitter notre corps.

Lorsque nous mourons, nous laissons tous nos objets d'attachement : notre corps matériel formé des quatre éléments (eau, terre, feu, vent), notre richesse, notre gloire, notre logement, notre pays, nos parents, nos amis, etc. : tout, sauf notre pensée qui porte les traces de toute notre vie ; elle nous accompagne lors de ce Grand Voyage de la mort. C'est avec elle que nous avons façonné pendant notre vie tous ses actes, appelés couramment du terme sanscrit « karma » (ou à la rigueur *karman*), qui est soit favorable, soit au contraire défavorable. C'est aussi avec elle que nous entrerons dans notre nouvelle vie.

La mort n'est que le recommencement d'une nouvelle vie, qui n'est autre qu'un moment du bilan d'une vie. Ceux qui ont vécu leur existence dans une bonne disposition de conscience n'auront pas de raison d'avoir peur la mort. La vie et la mort sont comme des sœurs jumelles, dont la mère est la pensée. Et cette même pensée est également un outil pour la pratique de la méditation.

3. La vacuité

La pratique de la méditation est capitale pour reconnaître notre pensée liée à la « vie-et-mort », puis pour connaître sa vraie nature. Dans cette pratique de la méditation, il y a différents niveaux qui se succèdent selon nos capacités et facultés. Après le niveau où elle a affranchi le pratiquant de la crainte de la maladie, de la vieillesse et de la mort qui caractérise notre existence, la méditation opère à un niveau qui permet d'expérimenter la vraie nature de notre pensée : celle-ci n'est pas continue ; elle est faite d'une suite d'instantanés qui se succèdent sous le dynamisme de l'énergie des actes.

Poussant plus profondément encore, la méditation nous fait connaître la véritable nature des choses, qui est vacuité. Selon l'expression consacrée par la tradition du Grand Véhicule dans son ensemble, les choses, y compris la pensée déjà reconnue comme discontinuë, instantanée, sont « vides » ; l'univers est « vide ». Lorsque notre pensée s'évacue dans sa vraie nature, c'est-à-dire dans la vacuité, lors de la méditation à son niveau le plus élevé, toutes choses deviennent évidentes telles qu'elles sont ; ce niveau est appelé l'« Eveil ».

La pratique de la méditation bouddhique a ainsi pour visée d'« expérimenter la vacuité », par laquelle on saisit correctement le déroulement de tous les phénomènes existentiels. La compréhension intellectuelle de la « production par conditions » ou de la « vacuité » doit s'élever à un niveau supérieur d'expérimentation, par la pratique de la méditation : cette élévation est nécessaire pour parvenir au but : atteindre l'Eveil (*bodhi*) à travers la sagesse produite par la méditation (*bhāvanā-mayī prajñā*) et devenir ainsi l'Eveillé, le Buddha.

4. La méditation avec « *gong-an* »

Le prince Gautama Siddhārtha, avant de devenir le Buddha Śākyamuni, avait croisé, lorsqu'il était jeune, un malade, un vieillard, un cortège de funérailles et un religieux. Il fut ébranlé par cette confrontation avec ces aspects de la vie et se plongea dans la réflexion. Décidant de les résoudre, il sortit de son palais, se fit ascète et pratiqua la méditation pendant six ans avant d'atteindre l'Eveil parfait. Tout au long de sa pratique, il garda présente à son esprit cette question : « Qu'est-ce c'est ? », « Pourquoi ? » sur la vie, la mort et leurs issues.

C'est dans cette question sous-jacente, maintenue tout au long de la carrière du Buddha, qu'on peut voir l'origine du « *gong-an* ». Ce terme signifie littéralement « document officiel », grâce auquel nous pouvons passer de l'ignorance à l'Eveil ; c'est-à-dire résoudre la question de la vie et de la mort et sortir de la transmigration. La pratique d'un « *gong-an* » apporte une solution qui ne découle ni d'un raisonnement, ni d'une argumentation, ni d'un imaginaire, mais d'une expérience directe engendrée par une méditation intense au quotidien.

Cette méthode du « *gong-an* » fait partie de la pratique de la méditation. En ce qui concerne les « *gong-an* » utilisés au cours de l'histoire du *Ch'an*, on en a recensé jusqu'à 1'700, le premier étant la question « *Qu'est-ce c'est ?* » (ch. *shi-she-ma*).

Abordons la pratique concrète :

Avant d'entrer dans la pratique de la méditation, le débutant reçoit un « *gong-an* » donné, idéalement, par un Maître qui a atteint l'Eveil ou par un « ami spirituel » expérimenté. Une fois reçu un « *gong-an* », il ne doit plus être changé contre un autre. Il faut pratiquer avec cet unique « *gong-an* », jusqu'à ce que le but soit atteint : voir la véritable nature des choses. En général, parmi ces 1'700 « *gong-an* », le maître confère le premier, « *Qu'est-ce c'est ?* », ou simplement « *C'est quoi ?* », dans un langage moins correct mais qui suit l'énoncé même du chinois et s'accorde bien avec le goût des maîtres *Ch'an* pour un langage familier et un peu rude.

Pour le cheminement de la méditation avec « *gong-an* » jusqu'à l'Eveil, trois prémisses sont nécessaires :

1° la conviction (ou la foi, ou la haute résolution) : il faut avoir une conviction inébranlable que cette pratique conduira à l'Eveil : elle se rapporte à la production de la pensée de l'Eveil (*bodhi-citta*). Comment pouvons-nous produire la pensée de l'Eveil ? D'abord, en reconnaissant la nature impermanente de l'existence : à savoir que notre situation dans la vie est précaire, qu'elle peut basculer d'un moment à l'autre : du bonheur au malheur, de la richesse à la pauvreté, de la bonne réputation à l'opprobre, de la santé à la maladie, etc. Même si la vie nous comble de bonheur, elle finit dans tous les cas par une sensation douloureuse, car sa fin nous conduit forcément vers une expérience pénible.

Lorsque nous réalisons cette vérité enseignée par le Bouddha : « *Tous les conditionnés sont impermanents (anitya)* », « *tous les conditionnés sont douloureux (duḥkha)* », la pensée de l'Eveil se produira en nous afin de résoudre notre situation de mal-être ; elle devient alors une conviction (*adhimukti*). Cette conviction assure que par la pratique de la méditation avec *gong-an*, je peux arriver à l'Eveil où le tourbillon de la vie et la mort s'arrête ; c'est là la délivrance de la transmigraton sur laquelle je peux également informer les autres.

2° Une fois établi dans cette conviction, c'est l'énergie de l'indignation qui nous pousse à travailler avec le *gong-an*. Pourquoi l'indignation ? Notre état de profane ignorant nous indigne par rapport aux Buddha, qui étaient comme nous, mais qui maintenant ont déjà accompli l'Eveil. De telle sorte que nous voulons devenir comme eux. Donc, notre conviction provoque l'énergie de l'indignation.

3° la formation d'un bloc de doute sur le *gong-an*, qui mènera finalement à l'Eveil : voir la vraie nature des choses ; la vacuité universelle, synonyme de l'« *insubstantialité du Moi et des données (ou dharma)* » : c'est aussi l'état de « *calme (śānta), qui est Nirvāṇa* », qui sont le 3^{ème} et le 4^{ème} sceau du Dharma.

Une fois que ces trois prémisses sont établies en nous, il est bien de s'asseoir sur un coussin avec les jambes croisées, et l'esprit se concentre sur un *gong-an*. Le rythme de la méditation consiste à inspirer cinq ou six secondes, ensuite trois ou quatre secondes d'arrêt au bas du ventre (*dan-tian*), et expirer longuement autant que possible. Cette respiration s'appelle la « respiration de *dan-tian* (champ rouge), ou du ventre » ; « *dan-tian* » est un centre d'énergie de notre corps, qui se trouve entre nombril et pubis. Le *gong-an* s'applique alors à l'expiration ; c'est-à-dire, lorsque nous expirons, nous le gardons ou simplement pensons, « *Qu'est-ce ?* » ; en centrant sur le *dan-tian* l'attention à la question posée par le *gong-an*, mais en évitant que la pensée ne monte vers la tête.

Lorsque nous méditons avec un *gong-an*, quelque chose, une sorte de sensation ou de pensée que nous ne connaissons pas surgit quelque part en nous ; c'est ce qu'on appelle la « *pensée de doute* » (ch. *yi-xin*). C'est là, un point important : notre attention doit être concentrée sur cette pensée que nous ne connaissons pas, qui devient forcément un *doute*. Il faut ramener les pensées parasites dispersées à une « *pensée de doute* » concentrée, qui est le *gong-an*. Tant que cette pensée de doute reste sans autres pensées, essayons de la conserver ; car c'est l'état de concentration (*samādhi*) : nous n'avons pas besoin

de penser ou de répéter le *gong-an*. Si d'autres pensées surgissent, à ce moment-là il faut les remplacer par le *gong-an*. Dans cette forme de méditation, le *gong-an* joue alors un rôle de « clairvoyance » (*vipaśyanā*).

Cette pratique ne se limite pas à la posture assise. Elle doit se prolonger dans toutes nos activités quotidiennes et toutes les situations : marcher, rester debout, s'asseoir, se coucher, manger, boire, s'habiller, parler, conduire ... ; dans les moments de joie, de tristesse, de colère, de déprime, d'exaltation, etc., parce que notre pensée ne s'arrête jamais un seul instant ; c'est ce qui montre que nous sommes vivants. Au début, cet exercice ne paraît pas facile, car notre psychisme n'y est guère habitué, même après des existences multiples : toutes sortes de pensées parasites ou d'imaginaires se mélangent avec le *gong-an*. Donc, chaque fois que des pensées parasites surgissent, il faut les remplacer par le *gong-an* ; c'est un exercice continu jusqu'à l'Eveil.

Au fur à mesure que la « *pensée de doute* » du *gong-an* gagne du terrain dans notre psychisme, les pensées parasites diminuent, et la « *pensée de doute* » devient un « *bloc de doute* » (ch. *yi-tuan*). Plus il grandit, plus les pensées parasites diminuent, car le *gong-an*, la « *pensée de doute* » dont le rôle de clairvoyance amène à la sagesse (*prajñā*) sublime, est comme un feu qui brûle toutes les herbes des pensées parasites, des imaginaires. Finalement, il ne reste que ce grand bloc de doute chez qui pratique intensément ; l'univers tout entier devient cela, qui va bientôt éclater.

Afin d'atteindre l'Eveil, ce grand « *bloc de doute* » du *gong-an* doit occuper tout notre psychisme. Plus le grand flambeau du « *bloc de doute* » s'accroît, plus l'Eveil sera grand. Dans quelque situation que nous nous trouvions dans notre vie, tous nos composants psychiques, négatifs ou positifs, doivent être remplacés par le grand « *bloc de doute* ». Lorsque ce grand « *bloc de doute* » du *gong-an* se présente constamment, même dans le sommeil, l'Eveil s'approche. Cela ne prendra pas longtemps ; au bout d'une semaine, le « *bloc de doute* » éclatera d'un moment à l'autre, à une occasion ou une autre. A ce niveau, notre psychisme atteint à la 4^{ème} méditation (*dhyāna*, v. la 3^{ème} étape) ; la vraie nature de notre pensée se présentera, à savoir la vacuité dans laquelle notre pensée dichotomisante s'abolira complètement.

Lors de l'écoute de quelque chose, ou de quelqu'un, lors de la vision de quelque chose, lors d'un geste quelconque, etc., d'emblée, ce grand « *bloc de doute* » éclatera ; survient l'Eveil. De même qu'une lampe illumine d'un coup une chambre jusqu'alors obscure, l'Eveil illumine notre champ psychique jusqu'alors obscurci ; donc, plus de nescience ou d'ignorance (*avidyā*). Cet état est appelé « voir la nature (ch. *jian-xing*) » d'après le bouddhisme Ch'an, ce qui correspondrait au « chemin de la Vision » (*darśana-mārga*) dans le bouddhisme indien. Lorsque le pratiquant arrive à ce genre d'expérience au cours de sa pratique de la méditation, il doit consulter son maître afin qu'il vérifie si le contenu de l'expérience est correct ou faux. Ce chemin de la vision élimine définitivement les mauvais germes

karmiques potentiels qui font transmigrer dans les trois mauvaises destinées. En effet, à ce moment si instantané, fulgurant où le « chemin de la Vision » se manifeste chez le pratiquant par expérience tout entière, la nescience ou ignorance (*avidyā*), qui est en nous à l'origine de l'obstacle connaissable (*jñeyāvaraṇa*), se dissipe : l'activité de la pensée sera coupée et pour autant il ne sera pas un être inanimé, mais bien vivant.

A l'arrivée de ce chemin, le pratiquant expérimente, comme l'exprime Nāgārjuna :

« En ce qui concerne le vrai caractère des choses, l'activité de la pensée et de la parole est coupée : il est non-produit, non-détruit, apaisé en tant que Nirvāṇa. (Zhonglun, ch. 18-7).

Un autre maître Ch'an relate une stance à ce moment de l'Eveil :

« La pratique de la méditation n'est autre que de percer un gong-an du patriarche : l'Eveil consiste à couper le chemin de la pensée. Un petit nuage blanc passe sur la rivière ; une eau courante bleue passe à côté du rocher. (Citée par un maître Zen Coréen).

Ensuite, il faut suivre le « chemin de la répétition » (*bhāvanā-mārga*), c'est-à-dire, continuer à s'exercer à la méditation en faisant du bien aux êtres, afin de se dégager de l'obstacle des passions (*kleśāvaraṇa*), autrement dit, notre soif d'amour (*tṛṣṇā*). Le chemin de la répétition peut durer longtemps ou être bref : cela dépend de la disposition des pratiquants, car les imprégnations karmiques (*vāsanā*) sont diverses selon les pratiquants : leur élimination totale n'est autre que l'«accomplissement du Buddha (ch. *cheng-Fo*) ».

La Grande compassion (*mahā-karuṇā*) et la Grande bienveillance (*mahā-maitrī*) se produiront chez les pratiquants qui ont accompli l'Eveil, comme chez les Buddha, pour aider les autres êtres. Les trois sortes d'Eveil qui consistent en l'Omniscience viennent, chez les Buddha parfaits (*saṃbuddha*), de la « non-production » (*anutpāda*) des dharma ; chez les Auditeurs (*Śrāvaka*), de l'« épuisement » (*kṣaya*) des passions ; chez les Buddha individuels (*Pratyekabuddha*), de la « mise à l'écart » (*asaṃsarga*) du monde. Les pratiquants avec *gong-an* sauront que la transmigration, le cycle de la vie et de la mort ne s'est même pas produit : tout est apaisé, lorsqu'ils accomplissent l'Eveil : cet Eveil n'est atteint que par la « Sagesse obtenue par la méditation » (*bhāvanā-mayī prajñā*). D'où l'importance primordiale de la méditation avec le *gong-an* dans la pratique bouddhique.

Le Buddha Śākyamuni a atteint à l'Eveil, lors de sa vision de Vénus, tôt le matin. Kaśyapa a atteint l'Eveil, lorsque le Buddha lui a montré une fleur. Un disciple, lorsque le maître l'a frappé, a crié ou dit une seule parole, ou lui a montré quelque chose. Un maître, lorsqu'il a vu son visage reflété dans un étang ; un autre, lorsqu'il a vu fleurir un abricotier, etc. Beaucoup d'anecdotes de ce genre sont racontées en Extrême-Orient, dans le cadre du bouddhisme Ch'an (=Zen).