Arthur Zajonc

LA MÉDITATION, UNE RECHERCHE CONTEMPLATIVE

Traduit de l'américain par
Pascal Lenormand

Préface de Michel Bitbol

2012
TRIADES

Titre original : Meditation as contemplative inquiry. When knowing becomes love
© 2009 by Arthur Zajonc
Lindisfarne Books. www.lindisfarne.org

© 2012 by Éditions Triades, F. 60570 – La Boissière en Thelle
pour la version française
www.editions-triades.com
ISBN : 978-2-85248-345-3

Sommaire

Préface de Michel Bitbol 7
Introduction 15
Chapitre 1 – Un aperçu du chemin 27
Chapitre 2 – Découvrir la porte 61
Chapitre 3 – Trouver la paix, cultiver la conscience 89
Chapitre 4 – Respirer la lumière ; un yoga des sens 123
Chapitre 5 – Mots, images et rencontres 161
Chapitre 6 – La cognition contemplative 189
Chapitre 7 – Recherche contemplative 235
Notes 279
L'auteur 291

Pour Heide

Préface à l'édition française

Parmi les nombreux livres contemporains sur la méditation, celui-ci concentre des singularités qui devraient retenir l'attention des lecteurs les plus exigeants. Voilà un professeur enseignant dans l'une des institutions universitaires les plus prestigieuses des États-Unis, [1] un grand dispensateur de savoirs par conséquent, qui recommande l'humilité du non-savoir comme condition initiale de l'itinéraire qu'il propose. Voilà un chercheur qui rédige une propédeutique à l'attitude de révérence, là où la maîtrise techno-scientifique de la nature semble en avoir effacé jusqu'au motif. Voilà surtout un ouvrage qui vise à guider ses lecteurs dans des étapes de la pratique méditative rarement abordées, allant bien au-delà des objectifs de bien-être ou de compassion habituellement retenus (même si ceux-ci sont valorisés comme heureuses conséquences, et comme utiles catalyseurs de la percée à accomplir). Car, selon Arthur Zajonc, la méditation tend avant tout vers une forme inédite de *connaissance*, à laquelle on ne peut accéder qu'en commençant par suspendre les convictions issues des connaissances courantes. Un nouveau savoir est ici rendu disponible par l'ouverture même du non-savoir. Mais de quelle sorte de connaissance s'agit-il ? Il ne suffit pas de dire que le genre de connaissance dont on se met en quête par la méditation a un nom spécifique en sanskrit bouddhique : *pra-jñâ*, connaissance avancée, connaissance accomplie. Il faut la caractériser, par ses traits propres, et par ses différences avec la

connaissance standard. Arthur Zajonc entreprend cette caractérisation dans son livre avec beaucoup de précision, faisant ainsi œuvre originale d'épistémologue. En peu de mots, la connaissance alternative n'est autre qu'une connaissance par coïncidence, par imprégnation, par acceptation de devenir, et non pas une connaissance par distanciation, par criblage, par jugement d'être. Un modèle intellectuel de cette manière de savoir est trouvé chez Goethe, qu'Arthur Zajonc connaît bien pour avoir étudié de manière historique, philosophique et critique sa célèbre théorie harmonique de la lumière.[2] Et que propose Goethe ? Tout simplement de faire place à ce qu'il appelle joliment une « épistémologie de l'amour » par opposition à une épistémologie de la séparation. On ne peut vraiment connaître, écrit Goethe, que ce qu'on aime ; on ne peut authentiquement connaître aurait commenté Paul Claudel, que ce avec quoi on «co-naît».

Il ne s'agit pas chez Arthur Zajonc d'un désir régressif pour quelque état pré-scientifique de la connaissance, mais d'un appel à l'amplification de notre mode de connaître afin de lui permettre d'inclure ce sans quoi il serait constitutivement limité. Quelques exemples de levées possibles d'une telle limitation sont donnés par Arthur Zajonc. C'est le cas du formidable travail de Jane Goodall sur les chimpanzés, qui n'aurait pas été possible sans l'approche délicatement empathique et participative de la primatologue ; ou encore de l'œuvre de Barbara Mc Clintock, dont le travail sur la génétique du maïs, couronné par le prix Nobel, a été grandement favorisé par l'étrange intimité dialogique de la biologiste avec sa plante.

Un autre exemple, qu'Arthur Zajonc connaît bien en tant que physicien et pédagogue de la physique, pourrait être développé. Il s'agit de la mécanique quantique, évoquée dans le livre pour ses traits holistiques. Co-créateur et interprète de la mécanique quantique, Heisenberg s'est fait la voix moderne de Goethe et de son « épistémologie de l'amour ». Pour Goethe, signale Heisenberg, la tension des chercheurs scientifiques

vers les « causes cachées » des phénomènes ressemble à celle des jeunes enfants qui vont vainement derrière le miroir pour essayer d'empoigner ce que celui-ci donne à voir. Tout ce qu'il y a à faire selon Goethe, à rebours de cette pulsion stérile, est de répertorier les phénomènes, de les lier à travers l'un d'entre eux qualifié d'*Urphänomen*, et de s'inscrire pleinement dans cet apparaître riche de tant de possibilités de transformations, qui ne semble « superficiel » qu'au regard d'une profondeur chimérique. « Que le scientifique – écrit Goethe – laisse les phénomènes originels dans leur paix éternelle et dans leur splendeur ».[3]

S'inscrire *dans l'apparaître* n'est pas qu'un slogan pour Goethe ; c'est la dénomination d'un acte radical de repositionnement accompli, entre autres, par sa refonte de l'optique. Dans l'optique newtonienne, et dans sa conception des couleurs, la place de l'observateur était pour ainsi dire détachée et latérale. Sa position naturelle était sur le *côté* du prisme, ce qui lui donnait à la fois la possibilité d'apercevoir l'éventail des couleurs séparées par l'instrument réfringent, et celle de partager son expérience avec d'autres observateurs. Goethe, au contraire, déclara que la bonne position à adopter vis-à-vis d'un prisme, celle qu'il tenait pour fondatrice, était celle de l'alignement, pour ne pas dire de l'immersion. L'œil de l'observateur devait selon lui coïncider avec le trajet des rayons lumineux. De spectateur détaché chez Newton, l'observateur devenait chez Goethe *acteur* dans le processus optique.

On a beaucoup dit, pour expliquer la différence entre l'optique de Newton et celle de Goethe, que celle de Newton était objective tandis que celle de Goethe se focalisait sur les aspects subjectifs de la perception des couleurs. Mais si l'on se réfère à l'expérience du prisme, et aux manières différentes de l'accomplir, cette simple séparation de l'objectif et du subjectif n'est guère pertinente. Conformément aux déclarations de Goethe lui-même, qui revendiquait l'*objectivité* de sa conception de la science, on devrait plutôt distinguer entre deux espèces d'objectivité. L'une, celle de Newton et de toute la science

classique, est distanciatrice, et l'autre, celle de Goethe, est participative. Dans l'une l'observateur ne fait que contempler un phénomène qui se constitue indépendamment de lui, dans l'autre il est *impliqué dans sa constitution*. Pour les fondateurs de la physique classique, parmi lesquels Newton occupe une place éminente, la nature se laisse diviser en objets, tandis que pour le poète Goethe, le seul objet légitime est la nature. Une nature dont nous sommes si bien partie intégrante que la qualifier d'« objet » ne vaut d'ailleurs que par analogie avec des moments provisoires et partiels d'objectivation auxquels nous sommes parvenus pour certaines régions des phénomènes naturels.

Tard-venu d'une science physique qui a obtenu ses grands succès passés en délimitant activement ses phénomènes, en décidant de *ne pas* les « laisser en paix », en se posant devant la nature comme juge et non comme élève, en considérant cette nature de haut et de loin, Heisenberg fait retour vers Goethe parce qu'il a le sentiment que la démarche distanciatrice des premiers pas de cette science n'est pas universalisable. Parvenu à sa pointe extrême, remarque Heisenberg, le projet séparateur s'est heurté à ses propres limites. Dans le sillage d'une physique classique qui semblait avoir parachevé la déconvolution de l'objet et du sujet, s'est édifiée une physique nouvelle qui a dû revenir sur cet accomplissement (ou plutôt le défléchir sur un plan purement formel après en avoir perçu l'impossibilité dans le cadre spatio-temporel), afin de trouver la voie de son propre succès. Cette physique, la physique quantique, dont Heisenberg est l'un des principaux créateurs, instancie une espèce distincte de connaissance dans laquelle l'idée même d'une séparation entre états de choses et moyens d'accès s'auto-dissout. Il est vrai que, loin du vœu de passivité contemplative de Goethe, la physique quantique a prolongé et amplifié l'interventionnisme expérimental de la physique classique ; mais, sauf à s'accommoder de la permanence de ses « paradoxes », elle ne peut plus traiter l'expérimentation comme activité *d'*un sujet *sur* une nature *pré*-objectivée.

Dans ce contexte épistémologique, la méditation apparaît comme une forme de parachèvement de la connaissance participative : elle en représente le passage à la limite dans la gamme qui va de la plus extrême distanciation au plus parfait engagement. Elle concentre en elle les composantes intégratives du connaître qui commencent tout juste à se frayer leur chemin dans les sciences de la nature.

Les étapes qui mènent à ce qu'on appelle (par commodité d'un vocabulaire inévitablement dualiste) « la connaissance de soi » sont minutieusement décrites par Arthur Zajonc, qui s'avère ici un guide expérimenté et sûr, alliant la clarté de la pensée à l'humanisme. Il nous prend par la main avec fermeté et doigté en élargissant considérablement notre champ de vision, le faisant passer tour à tour des mathématiques à la poésie, de la philosophie à l'éthique politique, sans jamais se détourner de la grande quête. Il nous offre un panorama de la littérature spirituelle dans un esprit œcuménique. Il nous soutient dans les moments les plus délicats de la pratique méditative, y compris ceux qui semblent en être l'échec ou la négation, et qui sont retournés en autant d'accomplissement dès qu'ils sont simplement *reconnus*. On le devine à travers ces lignes en véritable éducateur et éveilleur d'âmes, qui ne se contente pas d'apporter à ses étudiants des contenus informatifs et des savoir-faire théoriques, mais qui cherche à les conduire vers ce centre d'eux-mêmes où sont tapies leurs potentialités créatives. En ce début de siècle gros d'incertitudes, toutes les ressources de la génération qui vient doivent être épanouies et cultivées pour lui permettre de trouver des réponses peut-être encore impensées ; et Arthur Zajonc est l'un de ces rares professeurs-maîtres qui ont l'aptitude à faire place à l'impensé et à libérer les jeunes esprits.

L'une de ses ressources préférées est manifestement la littérature, et en particulier les écrivains du chant de la nature que sont Ralph Waldo Emerson et Henry David Thoreau. L'immensité à l'époque quasiment intacte de la nature nord-américaine est, pour Emerson et Thoreau, bien plus qu'un habitat. Elle est

leur thème permanent de méditation, leur occasion de perdre les limites de leur « soi » individuel, leur moteur vers ce qu'ils appellent déjà « l'éveil ». Face aux neiges silencieuses et apparemment infinies de la Nouvelle-Angleterre, ils apprennent à en reconnaître l'image en miroir, qu'est le « soi silencieux » privé de marque personnelle. Le même « soi silencieux » que Gandhi et Martin Luther King savaient réhabiter au cœur des événements les plus dramatiques de leur vie et de leur mission. À vrai dire, l'expression « soi silencieux » ne désigne aucune entité particulière, distincte du « soi personnel » et posée à côté de lui ; elle cherche seulement à dire l'espace pacifié qui s'entrouvre puis s'agrandit lorsqu'on est constamment attentif à prendre conscience de l'activité mentale. Le prendre-conscience-de suppose un intervalle, une pause, une atmosphère dans laquelle *ce* dont on prend conscience se manifeste. Le silence est la condition de possibilité de la perception des rumeurs intérieures. Et l'on peut apprendre à cueillir l'intervalle, à le retrouver puis à y demeurer ; à faire de ce soi silencieux son vrai habitat.

Pour mieux transmettre cette fragile possibilité à un public francophone, le mieux est sans doute d'ajouter, à celui des auteurs issus de la terre d'Arthur Zajonc, le témoignage d'un écrivain français qui a épanoui son talent lors d'un *Voyage en Amérique*.

« Après le souper – écrit Chateaubriand – je me suis assis à l'écart sur la rive ; on n'entendait que le bruit du flux et du reflux du lac, prolongé le long des grèves ; des mouches luisantes brillaient dans l'ombre et s'éclipsaient lorsqu'elles passaient sous les rayons de la lune. Je suis tombé dans cette espèce de rêverie connue de tous les voyageurs : nul souvenir distinct de moi ne me restait ; je me sentais vivre comme partie du grand tout et végéter avec les arbres et les fleurs. C'est peut-être la disposition la plus douce pour l'homme, car, alors même qu'il est heureux, il y a dans ses plaisirs un certain fond d'amertume, un je ne sais quoi qu'on pourrait

appeler la tristesse du bonheur. La rêverie du voyageur est une sorte de plénitude de cœur et de vide de tête qui vous laisse jouir en repos de votre existence : c'est par la pensée que nous troublons la félicité que Dieu nous donne. L'âme est paisible, l'esprit est inquiet. » [4]

Tous les éléments de l'intrigue sont réunis dans ce passage : le soi individuel, ou « moi », qui s'absente ; la coextensivité à une nature vivante ; l'immersion dans une forme pure de bonheur, non inquiétée par la conscience de l'éphémère ; l'apaisement des pensées ; et enfin cette étrange opposition entre l'âme et l'esprit qui correspond au rapport entre le « soi silencieux » et l'activité mentale. Les prémices d'un itinéraire vers la connaissance intime, vers la *prajñâ,* sont ainsi décrites avec une concordance des thèmes qui signale un complet consensus à travers les langues et les civilisations.

Mais Arthur Zajonc nous avertit qu'en raison de notre arrière-plan culturel, la suite du trajet n'aura rien de commode ; les risques de s'égarer dans un domaine d'expérience inconnu abondent. Un occidental s'aventurant à la pointe avancée de la pratique méditative qu'est la recherche de la *prajñâ* ressemble, nous dit-il, à un enfant aveugle recouvrant soudainement la vue à l'âge adulte. Ce qu'il sent est si étranger à ses formes de reconnaissance qu'il peut très bien ne pas le percevoir, ou le mésinterpréter. Une longue accoutumance, un tâtonnement fécond aidé par des éclaireurs, sont alors requis. Et surtout une grande prudence, un évitement des catégorisations hâtives. Pour ne pas faire dire n'importe quoi à ces expériences hors du commun, quantité d'écueils sont à éviter : la projection de mythes issus de notre culture ou de cultures asiatiques dont nous ignorons trop l'être-au-monde pour en devenir de bons porte-voix ; le réductionnisme neuronal tout au plus apte à nous renseigner sur les corrélats physiologiques de ces expériences sans avoir quoi que ce soit à nous dire sur leur signification vécue ; et enfin (pire que tout) le syncrétisme mytho-scientifique du courant *New-Age*. Il reste alors l'attitude simple, neutre et accueillante

de la *phénoménologie*, que recommande Arthur Zajonc. Suspendre le jugement, mettre entre parenthèses les croyances héritées, laisser advenir l'expérience, et tout au plus la décrire. L'expérience est transformatrice par elle-même, et ce sont ses modalités nouvelles qui vont suggérer des cadres interprétatifs dont elle pourra alors identifier l'écho dans les textes philosophiques de l'Orient et de l'Occident.

Pourtant, ce que je viens de dire n'aurait d'autre intérêt que celle d'un vague regard extérieur (en contradiction flagrante avec la connivence préconisée!), si je n'y ajoutais pas le *témoignage personnel*. Ce qui atteste la valeur de la démarche d'Arthur Zajonc, c'est avant tout son *mode d'être,* qui incarne avec une profonde authenticité ce qu'il cherche à transmettre dans ce livre. Ce mode d'être, j'ai eu la chance de le découvrir et de l'apprécier dans des circonstances exceptionnelles, en 2002, à Dharamsala lors d'un colloque *Mind and Life* avec la participation active du Dalaï-Lama. Arthur était alors chargé de la coordination intellectuelle du colloque, et je jouais le rôle de philosophe des sciences occidental ayant pour mission d'établir des ponts entre le discours des chercheurs scientifiques et celui des penseurs bouddhistes. Tout au long de la semaine qu'a duré cette réunion, j'ai été profondément frappé par la délicatesse, la capacité de synthèse, le respect presque palpable mais non dénué d'autorité dont Arthur faisait preuve à chacune de ses interventions. Un si complet équilibre, une si scrupuleuse sobriété dans les jugements scientifiques comme dans les relations humaines, une honnêteté si tangible, une ouverture si intégrale qu'elle sait se rendre invisible, doivent avoir leur secret, ai-je pensé à l'époque. L'amitié est venue prolonger ces belles impressions ; et maintenant, voilà que nous avons la chance d'en comprendre l'origine et le procédé grâce à ce livre.

Décembre 2011
Michel Bitbol,
Directeur de recherche au CNRS

Introduction

Nous devons apprendre à nous réveiller
et à nous maintenir éveillés,
non par une assistance mécanique,
mais par une attente infinie de l'aube
qui ne nous abandonne pas
dans notre sommeil le plus profond.

Henry David Thoreau

S'éveiller, rechercher la paix

Dans son remarquable récit des deux ans qu'il passa au bord de l'étang de Walden, Thoreau écrivit à propos du matin : « Il n'est guère à attendre du jour, s'il peut s'appeler un jour, où ce n'est point notre Génie qui nous éveille, mais le toucher mécanique de quelque serviteur, où ce n'est point notre reprise de force ni nos aspirations intérieures accompagnées des ondes d'une musique céleste qui nous éveillent, mais la cloche de l'usine. […] Des millions d'hommes sont suffisamment éveillés pour le travail physique, mais seulement un sur un million l'est assez pour un réel effort intellectuel, et seulement un sur cent millions pour une vie poétique ou divine. Être éveillé, c'est être vivant. Je n'ai encore jamais rencontré un homme vraiment éveillé. Comment l'aurais-je regardé en face ? » [5]