

Bruno Delorme

Tentation de l'idéalisme et Bouddhisme ancien

Un vestige de la pensée Vijnānavāda dans un essai contemporain de l'école Theravāda

Mots clés

Idéalisme, bouddhisme ancien, attention, vigilance, pré-symbolique, instant, durée, Vijnānavāda, temporalité, sensation.

L'auteur

Bruno Delorme est l'auteur d'un ouvrage intitulé " Le Christ grec" (Paris, Bayard, 2009) consacré à l'influence de la rhétorique grecque sur la constitution de la figure du Christ et la rédaction des Évangiles. Il a également publié plusieurs articles consacrés aux religions antiques et orientales, consultables sur le site de la bibliothèque des sciences de l'antiquité de l'Université de Lille III, France (bsa.biblio.univ-lille3.fr).

Pour contacter l'auteur : bibliotheque@seminaire-lille.fr

Introduction

Nombreux sont les ouvrages actuels qui se targuent de présenter la pratique de la méditation en faisant référence au Bouddhisme.

Les plus en vogue traitent de la méditation appelée "pleine conscience". Mais tous ne font pas mention explicitement du Bouddhisme, ou ne s'y réfèrent qu'indirectement¹. D'autres ouvrages, au contraire, émanent d'auteurs qui sont des pratiquants, voire des moines de la tradition Theravāda².

Leur présentation de la pratique méditative, influencée par le genre littéraire de l'ouvrage et le public auquel il s'adresse, fait la part entre l'aspect technique, toujours un peu rebutant mais indispensable, et les concessions faites à l'esprit du temps, nécessaires pour ce type de publications vouées à la vulgarisation. Il en résulte un large éventail d'ouvrages, souvent bien conçus, d'un abord aisément accessible, mais qui contiennent parfois des approximations et des erreurs, ou laissent apparaître des influences qui n'appartiennent pas à la pensée du Bouddhisme Theravāda.

Ainsi en est-il de l'un des derniers ouvrages du Vénérable H. Gunaratana³.

1 Voir, par exemple, J. Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck Université, 2009. Ch. André, *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, Paris, O. Jacob, 2009.

2 Cf. Thich Nhat Hanh, *Transformation et guérison*, Paris, A. Michel, 1997. S. N. Goenka, *Trois enseignements sur la méditation Vipassanā*, Paris, Le Seuil, 2009. H. Gunaratana, *Initiation à la méditation profonde en pleine conscience*, Paris, Marabout, 2009. A. Brahm, *Manuel de méditation selon le Bouddhisme Theravāda*, Paris, Almora, 2011. R. Dhamma, *Le premier enseignement du Bouddha*, Paris, Claire Lumière, 1998.

3 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien. Une pratique simple du bouddhisme*, Paris, Marabout, 2011.

Paru récemment dans une nouvelle traduction, il se veut une présentation à la fois simple et aisément accessible de la pratique de la méditation du « bouddhisme ancien », ou Theravāda, auquel l'auteur appartient. Le livre se réfère directement à la pratique appelée *Vipassanā*, datant de l'époque du Bouddha, et dont ce bouddhisme fut le propagateur fidèle au fil des siècles⁴. Cette technique méditative met l'accent sur le processus mental de l'attention et sur la concentration par le rythme respiratoire. La finalité recherchée, outre le calme mental inhérent à cette pratique, est de développer une acuité spirituelle d'une grande finesse, et de permettre au méditant de parvenir à des états de conscience modifiés où il pourra expérimenter les vérités fondamentales du Bouddhisme.

C'est ainsi que par l'exercice répété et soutenu de l'attention et de la vigilance, il devient possible d'accéder à la réalité profonde du monde et de l'existence dans leurs caractéristiques inhérentes, à savoir l'impermanence, la douleur et l'absence de substance éternelle⁵. Ces trois caractéristiques universelles sont celles découvertes par le Bouddha lui-même lors de son Éveil, par la pratique de cette même technique de méditation⁶. Celle-ci, lorsqu'elle est menée jusqu'à son terme, permet d'obtenir la Délivrance et d'accéder au *nirvāna*, la fin de toute souffrance. Détaché de la haine et du désir, détaché de son ego et parfaitement conscient des mécanismes qui engendrent la souffrance, le méditant peut ainsi parvenir à l'Éveil suprême.

L'auteur le résume ainsi :

*"Notre but est de développer la perception directe de l'impermanence pour vaincre notre ressentiment. C'est la connaissance profonde de la souffrance qui permet de surmonter l'avidité, cause elle-même de la souffrance. Et la réalisation de l'absence d'ego surmonte l'ignorance résultant de la notion de soi."*⁷

L'auteur développe ainsi en dix-sept courts chapitres toutes les étapes nécessaires à la pratique méditative, et dispense ses conseils avisés pour les pratiquants de tous les niveaux. Son insistance récurrente sur les sentiments de bienveillance et de compassion respecte les conseils de sagesse traditionnels⁸, mais représente aussi une concession faite à la mentalité actuelle, toujours soucieuse de valoriser à l'extrême ces sentiments, et dont le bouddhisme tibétain s'est fait le héraut en Occident depuis quelques années⁹.

Si cet appel aux vertus morales d'empathie est plus proche de la pensée du bouddhisme Mahāyāna, le reste de l'ouvrage demeure dans l'ensemble fidèle à l'enseignement du courant du Theravāda. À l'exception, cependant, d'une certaine tendance à l'idéalisme philosophique qui ne reflète pas l'esprit du Bouddhisme originel, mais à laquelle l'auteur

4 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., pp.13-16.

5 Ibid., pp.203-205. Voir aussi, A. Bareau, *Bouddha*, Paris, Seghers, 1962, pp.30-31:"Ainsi donc, le premier caractère des choses composées est l'impermanence (*anityatâ*). Or, c'est précisément parce qu'elles sont impermanentes qu'elles sont douloureuses (*duhkha*)...Ce second caractère des choses composées, donc de nous-mêmes, aurait été rappelons-le, le premier objet de la grande découverte du Bouddha, le problème qu'il voulut résoudre. Douloureuses, les choses sont également vides (*çunya*), c'est-à-dire privées de tout élément stable auquel on puisse s'agripper, sur lequel on puisse construire un bonheur éternel, à l'abri des vicissitudes de l'existence. Elles sont vides parce qu'elles sont absolument dépourvues de "soi" (*anâtman*), de tout principe éternel, permanent, d'individualité (...)."

6 Cf. S. N. Goenka, *Trois enseignements sur la méditation Vipassanā*, pp.27-30. Cela s'appelle, dans le Bouddhisme, "voir les choses telles qu'elles sont." H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., pp.201, 72-73.

7 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., p.74. Haine, désir et ignorance forment les trois principales causes des renaissances.

8 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., pp.134-139, 248-276.

9 Voir notre recension critique du livre de M. Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*, Paris, Nil, 2013.

cède parfois dans sa présentation des différentes notions bouddhiques. Ainsi en est-il du thème de l'attention sur lequel l'auteur se penche longuement pour en expliciter tous les aspects, et que notre réflexion veut analyser de façon plus approfondie pour en déceler un contenu qui n'est pas toujours conforme à la pensée du Bouddhisme ancien.

I - L'attention, facteur essentiel de la méditation

Dans sa présentation des éléments indispensables à l'établissement de la méditation, et qui font partie des conditions de sa réussite, l'auteur en vient normalement à analyser le phénomène de l'attention¹⁰.

Celui-ci est l'un des facteurs les plus importants de la méditation *vipassanā*. Il occupe deux chapitres de ce livre et fait l'objet de nombreuses autres mentions¹¹. L'auteur présente l'attention comme une "activité" de l'esprit, mais qui dépendrait, selon lui, d'un niveau présymbolique, là où le langage, les concepts et les images n'ont pas cours¹². L'attention ne peut donc être décrite puisqu'elle échappe au langage, et ne dépend ni de la logique ni d'une expression linguistique ou mentale¹³. Tout ce dont on peut en dire, c'est qu'il est seulement possible d'en faire l'expérience¹⁴.

D'après l'auteur, toute expérience, et particulièrement l'expérience de l'attention, "se trouve au-delà des mots et au-dessus des symboles"¹⁵. Loin d'être une activité superficielle, l'attention serait même "*la réalité qui donne naissance aux mots*"¹⁶, lesquels ne seraient que des effets de cette même activité attentionnelle. En langage philosophique, l'attention serait alors une condition de possibilité de l'expérience, ce qu'on appelle un "transcendantal"¹⁷. En ce cas, l'attention ne peut faire l'objet d'une expérience ni être un point où se focalise la méditation. Mais c'est au contraire l'attention qui permettrait à l'expérience de se réaliser et à l'acte méditatif de s'opérer. D'où la difficulté qu'il y aurait à en parler ou à discourir sur son sujet.

Or, ce dont on ne peut parler, ce que ni les mots ni le langage ne peuvent appréhender ni exprimer correctement, seule l'expérience peut nous en ouvrir le sens. Et c'est ce à quoi nous invite l'auteur : faire l'expérience de l'attention, au-delà des mots et des concepts. Mais pour ce faire, pour que l'attention soit cette pure activité de l'esprit non parasitée par d'autres éléments, il faut la régler sur une autre activité, de sorte que l'esprit ne soit plus parasité par autre chose. Cette concentration semble nécessaire pour que l'attention puisse

10 En sanskrit : *sati*.

11 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., pp.194-220, 72-78.

12 Ibid., p.194: "Sati ("Attention") est présymbolique. Elle n'est pas tributaire de la logique. (...) L'expérience réelle se trouve au-delà des mots et au-dessus des symboles". Sans doute eût-il été préférable de se référer aux débats contemporains dont la philosophie de l'esprit, en Occident, est le principal représentant, pour distinguer ce qui relève du mental et du physique et de leurs interactions. Voir, F. Loth, *Le corps et l'esprit. Essai sur la causalité mentale*, Paris, Vrin, 2013. P. Gillot, *L'esprit. Figures classiques et contemporaines*, Paris, CNRS, 2007.

13 p.200 :"L'Attention n'est pas une conscience intellectuelle, mais simplement de la conscience. (...) L'Attention est un phénomène extrêmement difficile à définir en mots (...) L'Attention est une fonction présymbolique. (...)" Là aussi, une mention des travaux actuels sur ce sujet en philosophie et en sciences cognitives n'eût pas été inutile. Voir, J. Dokic, *Qu'est-ce que la perception?*, Paris, Vrin, 2004. R. Shusterman, *Conscience et corps. Pour une soma-esthétique*, Paris, L'éclat, 2007, ch. V.

14 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., p.194. Ceci semble écrit dans une perspective typiquement wittgensteinienne. Voir, L. Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus*, Paris, Gallimard, 1961, p.177: " 7. Ce dont on ne peut parler, il faut le taire." Cette conclusion représente la clôture de la métaphysique occidentale.

15 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., p.194.

16 Ibid., p.195.

17 Pour la philosophie analytique, il s'agit de l'a priori.

se développer sans entraves. Telle serait du moins une présentation classique de l'opération de l'attention.

Or, l'auteur ne prend pas ce chemin. Pour lui, l'attention, en tant que phénomène psychique ou cognitif, est à la fois première et totale. En tant que telle, elle est d'ores et déjà là, comme présente avant toutes choses, et pure de toute scorie mentale :

"Ce moment fluide, de pure conscience, à la focalisation douce, est l'Attention.

*Dans ce bref éclair de cet "instant-mental" vous faites l'expérience d'une chose en tant que non-chose."*¹⁸

Et il précise les caractéristiques de ce moment primordial :

*"Vous expérimentez un instant fluide et doux d'expérience pure, faisant partie de l'ensemble de la réalité, non séparé."*¹⁹

Mais cet instant sublime se dissipe rapidement dès que réapparaissent les activités ordinaires du mental :

*"Pourtant, cet instant de douce conscience non focalisée contient une sorte de savoir très profond, qui est perdu dès que vous concentrez votre esprit et que vous objectivez l'objet en tant qu'objet. Dans le fonctionnement ordinaire de la conscience, la phase d'Attention est si fugitive qu'elle n'est pas observable."*²⁰

L'auteur développe incidemment, dans ces lignes, l'idée d'une origine paradisiaque perdue qui serait propre au mental, tel un instant sublime et fugitif qui précède toujours la perception de la réalité présente ou la prise de conscience que le méditant peut en avoir. Le travail qui revient à ce dernier est donc de préserver, autant que possible, cette pure activité primordiale de tout ce qui pourrait la troubler inutilement. En opérant ainsi, le méditant peut accéder à un autre niveau de conscience :

*"Quand l'Attention est prolongée en utilisant les techniques appropriées, vous découvrez la profondeur de cette expérience et elle change votre vision de l'univers."*²¹

Et de préciser :

*"Mais cet état de perception doit être appris, et il est nécessaire d'effectuer une pratique régulière."*²²

L'auteur décrit ensuite l'ensemble des caractéristiques de l'attention, et ce que sa pratique permet d'acquérir spirituellement²³. Plus loin, il analyse la concentration qui est un processus qui accompagne l'attention, mais qui dépend de la volonté²⁴.

II - De l'attention à l'instant

D'après H. Gunaratana, l'attention est un "*pur facteur d'observation*"²⁵ qui ne dépend de rien. Selon lui, l'attention se développe d'autant plus librement qu'elle est un phénomène d'observation objectif et panoramique qui ne requiert aucun acte volontaire. De plus, elle croît avec le détachement et la sensation de l'instant qui passe²⁶.

18 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., p.195.

19 *Ibid.*, p.195.

20 p.196.

21 p.196.

22 p.196.

23 pp.196-209.

24 p.210.

25 p.214.

26 pp.214-215.

L'attention est "*un effort sans effort*"²⁷, ou encore "*l'essence de la patience*"²⁸. Quant à l'acceptation qui en découle, elle "*est l'essence de l'Attention*"²⁹, et permet à celle-ci de s'étendre et de s'accroître. C'est ainsi que la sagesse se pratique et se déploie progressivement chez le méditant.

Dans le chapitre consacré à l'attention, l'auteur décrit celle-ci à la fois comme un phénomène spontané et comme une vision unique de l'instant. D'après lui, ce phénomène psychologique de l'attention se conjuguerait harmonieusement avec la caractéristique temporelle de l'instant³⁰.

Toutefois, sa description contient une ambiguïté qui induit à confondre les deux phénomènes, celui de l'attention comme phénomène cognitif ou mental, et celui de l'instantanéité comme phénomène temporel. C'est ainsi qu'il parle de l'attention comme d'un "*instant-mental*"³¹. Celui-ci reflèterait ce qui se déroule dans l'instant même³², quoique n'étant pas parasité par la pensée, puisque l'attention lui serait phénoménologiquement et chronologiquement antérieure³³. L'attention serait ainsi un pur phénomène de conscience, mais situé au-delà de la conscience ordinaire, puisqu'en elle l'instantanéité temporelle et l'acte psychique tendraient à l'indistinction. Ainsi, entre l'instant, qui implique une durée, aussi courte soit-elle, et l'attention, qui est un phénomène psychique, il n'existerait quasiment aucune différence.

A - La pensée du Vijnānavāda et la conception idéaliste du temps

Il est remarquable que l'auteur, dans son ouvrage, décrire les caractéristiques de l'attention dans des termes qui ne sont pas éloignés de ceux employés pour analyser la perception de l'instant par les représentants d'un courant de pensée du Bouddhisme Mahāyāna : le Vijnānavāda.

Plus précisément, il est possible de rapprocher, dans une visée comparatiste, la description de l'attention faite par H. Gunaratana de celle de la perception de l'instant par Dignāga, un auteur bouddhiste du VIe siècle de notre ère.

On peut résumer la pensée de Dignāga comme étant un idéalisme pur³⁴.

Pour cet auteur, seuls existent l'instant présent et l'appréhension de l'instant par la sensation, tout le reste n'est que constructions mentales fallacieuses et élaboration factice

27 p.214.

28 p.216.

29 p.217.

30 p.198.

31 p.195 :"Dans ce bref éclair de cet "instant-mental" vous faites l'expérience d'une chose en tant que non-chose."

32 pp.195-196.

33 p.198:"L'Attention se situe avant la pensée dans le processus de la perception."

34 Dignāga fut un grand représentant de l'école Vijnānavāda, appelée aussi Yogācāra. Voir, *Dictionnaire de la sagesse orientale*, Paris, R. Laffont, 1989, art."Yogāchāra": "Selon l'idée centrale du Yogāchāra, toute chose perceptible est "esprit"; les objets n'existent que comme "processus intellectuels" et non en tant que tels. Ils ne possèdent aucune existence réelle en dehors de la connaissance que nous en avons. Le "monde extérieur" est "pur esprit". (...) La perception est un processus de création par l'imagination grâce auquel se forment des images de prétendus objets extérieurs." Voir aussi, voir, F. Chenet, art. "Dinnāga" in D. Huisman (dir.), *Dictionnaire des philosophes*, Paris, P.U.F., 1993, p.819: "C'est en raison de cette coupure décelée au sein même de la perception que l'idéalisme de Dinnāga affirma l'existence de deux plans de réalité, une réalité absolue, réalité nue et sans aucune couleur, rien qu'une base pour y construire des idées générales, qui représentent une réalité de second ordre, surimposée à la précédente par l'imagination créatrice. Il s'ensuit que ce n'est pas l'objet qui crée la connaissance, mais la connaissance qui crée l'objet." Principe purement idéaliste.

de durée inconsistante³⁵. Débarrassés des impositions provenant de la pensée conceptuelle et de l'imagination, l'instant et son appréhension sensible sont les seuls éléments qui demeurent fiables, étant donné qu'on ne peut les conceptualiser. Ce qui fait d'eux, selon Dignāga, des éléments insaisissables, mais qui recèlent en eux-mêmes les conditions de la réalisation spirituelle.

Ainsi, l'instantanéité de l'instant, ou son immédiateté, se voit conférer une valeur suprême, au-delà de toutes les constructions mentales ultérieures :

*"L'immédiat ou la réalité ultime représente l'absolument particulier dépourvu de toute relation (...). C'est la chose en soi, inexprimable, indivisible, au-delà de toute détermination, absolument séparée de tout autre chose et qui n'a ni extension spatiale ni durée. Pure existence, pure efficience, elle est en un mot l'instant ponctiforme."*³⁶

À ce pur instant s'oppose la durée créée par les actes mentaux. Seule, cette immédiateté de l'instant, perçue par la sensation elle aussi immédiate, mérite le nom de réalité, car elle seule donne accès à l'absolu:

*"À ces deux réalités correspondent deux sources de la connaissance radicalement distinctes et qui se partagent le domaine de la connaissance tout entière: la chose absolue qui est pure affirmation est appréhendée en une sensation (pratyakṣa) instantanée (...). À ce premier instant de connaissance directe exempte de toute synthèse et, en ce sens passive, succède l'instant de la création mentale. Qu'on nomme celle-ci conception, jugement, pensée, raison, imagination, mémoire (...). Définie comme une idée associée à une expression verbale, cette connaissance indirecte exprime l'universel, la notion, la négation."*³⁷

C'est ainsi que la sensation s'oppose à la conceptualisation, comme un phénomène spontané et pur s'oppose à un phénomène produit et indirect. Ce dernier contrecarre ainsi la survenance d'une immédiateté ou d'une activité spontanée. De plus, ce moment de la sensation immédiate recèle en lui un savoir non conceptuel qui exclut toute forme d'illusion et d'erreur. Ce qui revient à dire qu'il possède en lui-même sa propre perfection et sa propre sagesse.

35 Cf. L. Silburn, *Instant et cause. Le discontinu dans la pensée philosophique de l'Inde*, Paris, De Boccard, 1989, pp.278-280. La pensée du Vijnānavāda est fortement dépendante de l'école des Sautrāntika. Voir, Coll., *Dictionnaire de la sagesse orientale*, op. cit., art. "Sautrāntika". Et, Ph. Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, Paris, Le Seuil, 2001, art. "Sautrāntika" : "La conscience et ses objets d'apprehension sont en effet de nature différente et un contact direct ne saurait se produire entre eux du fait de cette différence de nature. La nature de l'objet reste cachée à la conscience, qui ne peut se faire qu'une représentation illusoire de l'objet et donc du monde. Cette représentation est la vérité conventionnelle du phénomène. (...) En d'autres termes, l'expérience sensible brute qui nous parvient par les cinq facultés des sens est la base de désignation sur laquelle la conscience plaque des noms qui désignent des réalités d'ordre universel. Or un nom ou un concept d'ordre universel appliqué à une expérience singulière nous donne à voir la réalité sur un mode superficiel qui n'est pas sa réalité brute. Seule l'expérience singulière a ses caractéristiques propres qui relèvent de l'absolu. Mais en tant que telle elle est indicible et ineffable. On ne peut que se la représenter." On reconnaît ici des thèses mêlant, de façon intriquée, empirisme (la place des sens), scepticisme (doute quant aux représentations mentales), idéalisme (la vraie réalité est cachée derrière un voile d'illusion, comme la *mâyâ* hindoue), nominalisme simpliste (les noms "plaqués" sur les réalités) et vision mystique (réalité "ineffable"). De plus, le dilemme philosophique est posé d'emblée : soit on se représente le réel, mais en ne percevant que son apparence, soit on en a une expérience, mais celle-ci est ineffable et irreprésentable. Ce sont les bases mêmes de l'idéalisme, représenté chez Kant par l'opposition entre noumène et phénomène. Ainsi, la vision mystique est toujours indicible et relève du mystère et de l'incommunicabilité.

36 Cf. L. Silburn, *Instant et cause*, op. cit., p.280.

37 Ibid.

Ces caractéristiques rappellent la description de l'attention par H. Gunaratana, phénomène qui contient, selon lui, un semblable potentiel d'absolu :

*"Pourtant, cet instant de douce conscience non focalisée contient une sorte de savoir très profond, qui est perdu dès que vous concentrez votre esprit et que vous objectivez l'objet en tant qu'objet."*³⁸

Non seulement l'attention serait un pur moment de conscience qui adviendrait avant les opérations mentales habituelles, mais, de plus, elle possèderait une sorte de savoir authentique, parfait et inné, surtout comparé au savoir intellectuel, acquis laborieusement par les opérations du mental. Plus encore, l'attention ne serait pas séparable de l'immédiateté de l'instant, au point de se confondre avec ce dernier. Être attentif, c'est être présent à et dans l'instant même, sans en être "séparé"³⁹. C'est là où l'expression "*instant-mental*", employé par l'auteur⁴⁰, prend toute sa signification, en ce qu'il exprime combien l'attention ne peut se détacher de l'instant qu'elle reflète parfaitement. L'une étant indifférenciée de l'autre.

Ailleurs, dans la spiritualité du Vedānta, on retrouve ce même type d'affirmation et de confusion entre l'instant et la perception :

*"La négation sankarienne vise à nier toute distinction en ce qui concerne l'absolu. Le monde des distinctions est illusoire, et la seule vraie réalité est d'une simplicité absolue. (...) sur le plan même de la perception empirique, on ne trouve pas en réalité de distinctions. La perception est une expérience momentanée, dans laquelle la chose même est saisie sans aucune "différence". La pensée de la différence est secondaire, adventice, une imposition abstraite qui occulte la donnée immédiate et son unité."*⁴¹

Il est plus que révélateur - dans ce texte qui pourrait aussi bien être un commentaire d'auteurs comme Plotin ou Maître Eckhart, ou d'écrits provenant du Taoïsme et du Vijnānavāda, - que la perception soit ainsi réduite à n'être qu'une captation instantanée d'une seule et unique chose, que le processus cognitif soit réduit quasiment à néant, de même que le monde des phénomènes est jugé a priori irréel. Ce refus de la dualité et du monde empirique, qui résiste difficilement au désir irrépressible d'unité et à celui de toute tentative arbitraire d'unification, est un trait caractéristique de la pensée idéaliste, qu'elle soit occidentale ou orientale. Reste une "donnée immédiate", aussi abstraite qu'intangible, mais qui n'est qu'une vision mythique ou romantique du réel. Cette dépréciation de la réalité sensible et du travail de la sensation est propre à l'idéalisme qui les rejette au profit d'un absolu totalisant, voire intellectuellement totalitaire.

Or, cette indifférenciation n'est rien d'autre que le signe d'une confusion. Et cette confusion - définie comme le moment de non-séparation de la conscience ou de l'attention avec la réalité pure de l'instant⁴² -, soulève la question de l'identification du phénomène psychique avec son objet, surtout si celui-ci tend à se confondre avec ce dernier. Car entre les deux existe bel et bien une différence, non pas simplement de degré, mais surtout de nature. C'est d'ailleurs la critique que l'on peut adresser à Dignāga et à son système idéaliste⁴³.

38 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., p.196.

39 p.195.

40 p.195.

41 Cf. J. S. O'Leary, *L'art du jugement théologique*, op. cit., p.278.

42 p.195. On pourrait parler de "non-dualité". Expression propre au Vijnānavāda.

43 Voir, notre réflexion : "La question des sens et de la sensation dans le Bouddhisme ancien et dans la pensée du Vijnānavāda. Place de la sensation dans le processus de la connaissance et dans celui de l'Éveil."

Car cette identité entre un phénomène psychique et l'objet auquel il s'applique - quand bien même il ne s'agirait que d'une immédiateté temporelle - provoque une collusion conceptuelle qui attribue abusivement à l'un ce qui revient à l'autre, et inversement.

C'est ainsi que l'instant est érigé en moment absolu et dépourvu de toute surimposition conceptuelle, et que la sensation, comme l'attention, deviennent des moments idéaux d'une pureté parfaite. Et de la sensation de l'instant à l'instant lui-même, puis de l'instantanéité de celui-ci à sa perception ou sa captation par l'attention, il n'y a plus de différence. Comme si rien ne pouvait ni les séparer ni les distinguer.

Or, cette collusion aboutit à ne plus différencier précisément les opérations psychiques de l'esprit de la réalité physique du monde. Ce qui est le piège de l'idéalisme.

Tentons de comprendre comment opère le processus de l'attention.

Comme le Bouddhisme ancien avait pris soin de l'affirmer, le phénomène de l'attention ne se produit jamais en soi, indépendamment du monde extérieur ou d'un objet, que celui-ci soit temporel ou spatial. C'est un fait d'ordre empirique que tout processus psychique ne peut se développer que dans un environnement ou un contexte précis. Et ce, du plus simple, comme la sensation ou la perception, au plus complexe, comme l'intellection. C'est pourquoi il est impossible de confondre la réalité extérieure avec le processus psychosomatique propre à un individu. Ce sont deux dimensions irréductibles l'une à l'autre.

De fait, car si une sensation ne peut se développer sans qu'existe un contexte particulier, en revanche, le monde lui peut exister sans qu'aucune forme de perception humaine soit présente⁴⁴. Ainsi, la sensation ne crée pas son objet, quoiqu'elle puisse avoir un effet sur la durée ressentie ou sur le sentiment interne ou intime de la temporalité.

En ce sens, la racine de l'idéalisme a bien été coupée dès la naissance du Bouddhisme. Mais elle a paradoxalement resurgi quelques siècles plus tard, à la faveur ou à la défaveur de conditions socioreligieuses sans doute très différentes de celles qui ont présidé à la naissance de cette sagesse.

B - Attention et temporalité

Or, en parcourant l'ouvrage d'initiation à la méditation de H. Gunaratana, il semble bien qu'un vestige de cet idéalisme Vijnānavāda se soit immiscé dans la démonstration de l'auteur. Ce qui pose une question difficile à résoudre.

Car si l'attention est un mouvement spontané, premier, indépendant de toute forme d'élaboration psychique, alors la méditation se trouve réduite à une forme de quiétisme qui ne dit pas son nom, et qui nie tout effort en vue de l'Éveil. Attitude qui va à l'encontre des conseils mêmes de l'auteur et de sa présentation de cette pratique méditative⁴⁵.

44 Ce principe a été établi dès l'Antiquité par Platon et Aristote. Pour Platon, il est impossible de confondre l'objet et sa représentation. Pour Aristote, le principe vaut pour la science elle-même et son objet. Voir, Aristote, *Catégories*, 7b, 23-31, [trad. J. Tricot], Paris, Vrin, pp.49-50 : "En effet, l'objet de la science peut sembler exister antérieurement à la science, car le plus souvent c'est d'objets préalablement existants que nous acquérons la science : il serait difficile, sinon impossible, de trouver une science qui fût contemporaine de son objet. En outre, l'anéantissement de l'objet entraîne l'anéantissement de la science correspondante, tandis que l'anéantissement de la science n'entraîne pas l'anéantissement de son objet. En effet, l'objet de la science n'existant pas, il n'y a pas de science, mais si c'est la science qui n'existe pas, rien n'empêche que son objet n'existe."

45 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., pp.74, 196. Effort que doit pourtant fournir tout méditant, à l'instar du Bouddha lui-même. Sur le quiétisme, voir L. Kolakowski, *Chrétiens sans Église. La conscience religieuse et le lien confessionnel au XVIIe siècle*, Paris, Gallimard, 1969, ch. VIII. Voir, ma réflexion: "La pensée d'A. Brahm incline-t-elle vers le quiétisme?" Ces thèmes sont proches de ceux de la décréation dans certaines mystiques chrétiennes comme M. Eckhart ou S. Weil. Voir, R. Chenavier, *Simone Weil. Une philosophie du travail*, Paris, Le Cerf, 2001, pp.497-503.

Entre le non-agir, qui est requis pour prendre conscience de cet instant merveilleux, et le travail préalable de l'ascèse, qui implique une quête tendue vers un but précis, il existe une contradiction qui semble difficile, voire impossible à lever.

Or, celle-ci l'est immédiatement lorsqu'on prend la peine de différencier les diverses étapes de l'ascèse spirituelle, entre, d'une part, les moments de lâcher-prise et d'équanimité que l'on peut éprouver dans des moments de quiétude méditative, et, d'autre part, ceux propres au travail intérieur, psychique et corporel, effectués en vue d'atteindre un état de conscience particulier. Opération que le Bouddhisme premier a pris soin d'établir formellement dans les *sūtras*. C'est ce travail ascétique qui permet d'ailleurs d'éprouver une telle extase intérieure ou d'atteindre un pur état de conscience, qu'il soit modifié ou non⁴⁶. Or, cet effort est directement entravé lorsqu'on affirme de tout est déjà là, et qu'il n'y a rien d'autre à faire que de ne rien faire, ou de demeurer simplement dans le flou du non-agir⁴⁷.

En effet, si l'on considère que l'absolu ou le *nirvāna* sont déjà présents dans la conscience du méditant⁴⁸, et ce avant même que celui-ci puisse seulement se mettre à leur recherche, comment pourrait-il encore effectuer une telle quête ? Et pour quelle raison s'y lancerait-il ?

Plus encore, il semblerait, selon les dires de Dignāga et de H. Gunaratana, que ce moment d'immédiateté virginal qu'est l'instant révélerait l'absolu que chercherait tout méditant. En ce sens, non seulement la méditation serait un mouvement de détachement, et ne serait même que cela, mais elle représenterait surtout une non-activité, ou une activité négative, faite de non intervention, ou refusant toute forme d'intervention de la part de la personne engagée. La méditation deviendrait même une activité superfétatoire qui ne ferait alors que parasiter la pureté originelle de l'instant vécu. Et l'état recherché ne serait que celui qui précède toute démarche spirituelle, celle-ci ne parvenant qu'à parasiter sa perfection première.

Cette attitude quiétiste s'apparente à des formes de méditation que l'on trouve dans le Zen ou le Dzogchen. Mais comment, en cas, proposer une voie vers l'Éveil qui nécessite, d'une part, une progression par étapes, et, de l'autre, une longue ascèse qui exige de la patience ainsi que toutes les vertus requises par le Bouddhisme ? Vertus que H. Gunaratana lui-même, d'ailleurs, n'hésite pas à rappeler dès l'introduction de son livre⁴⁹.

Se dépouiller, ou se laisser dépouiller de ce qui encombre le regard ou l'attention, exige infiniment plus qu'un simple lâcher-prise. Cela nécessite la mise en œuvre d'une véritable pratique que le Bouddhisme a longuement théorisée, et que chaque méditant se doit de mettre en œuvre pour y parvenir. Pratique qui mobilise énergie, volonté et efforts. Et à condition aussi d'accepter de se confronter à des difficultés qui sont souvent décourageantes, et de ne pas se laisser abuser par des raccourcis faciles ou des dérives idéalistes qui contredisent la sagesse bouddhiste, et vont à l'encontre de sa pensée.

46 Parfois, l'inverse peut aussi s'expérimenter, l'état extatique étant éprouvé en premier, presque (sur-) naturellement. Et c'est le désir de retrouver cet état béatifique qui incite à s'engager dans une ascèse particulière. Mais les conditions qui ont permis l'apparition de cet état sont, en général, déjà présentes, quand bien même la personne n'en serait pas consciente.

47 La confusion entre équanimité, acceptation, non-agir, consentement à ce qui est, sentiment de grâce surnaturelle, action non agissante, ainsi que les divers moments qui permettent d'atteindre ces états et ces états eux-mêmes, est à son comble dans toute forme de quiétisme.

48 À la façon de la notion de "nature de Bouddha" propre à tout le bouddhisme Mahāyāna, mais qui reconduit une vision éternaliste pourtant dûment réfutée par le Bouddha lui-même.

49 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., p.18:"La méditation n'est pas facile. Elle prend du temps et de l'énergie. Elle demande d'avoir du cran, de la détermination et de la discipline. Elle requiert une foule de qualités personnelles que nous considérons comme normalement exigeantes et que nous aimons éviter autant que faire se peut. Nous pouvons les résumer en deux mots: courage et aventure."

Il est donc absolument nécessaire de résister à toute tentation idéaliste, et de réaffirmer qu'il existe bien une différence - à la fois qualitative et ontologique⁵⁰ - entre un acte psychologique, aussi spontané qu'il puisse paraître, et une forme de temporalité, même réduite à sa plus simple expression.

C'est la raison pour laquelle on peut affirmer que la sensation n'est pas l'immédiateté temporelle dans sa pureté primitive⁵¹, de même qu'il est impossible que l'attention puisse se confondre avec l'instant⁵².

Car ces deux éléments sont de nature différente :

- les premiers - la sensation et l'attention - sont d'ordre physiologique et psychologique ;
- les seconds - l'immédiateté temporelle et l'instant - sont d'ordre physique. Ils dépendent à la fois du corps, de la psyché et du monde extérieur.

De plus, l'attention étant aussi un acte d'observation, elle peut parfaitement influencer les états qu'elle observe. L'auteur lui-même fait remarquer dans son ouvrage que toute observation est un processus qui transforme les choses observées⁵³. D'autant que l'attention, comme il le rappelle, est bien une activité⁵⁴. Plus précisément, écrit-il, l'attention "est un pur facteur d'observation"⁵⁵. Comment ne pas en déduire qu'elle transformerait, elle aussi, ce à quoi elle est attentive⁵⁶? En ce sens, l'attention n'est pas un phénomène aussi pur que l'auteur veut bien l'admettre, de même qu'elle n'est pas un processus aussi passif qu'il l'entend.

Quant à la production intime du sens de la durée, déclenchée par le long et complexe processus de conceptualisation et d'imagination⁵⁷, elle peut tout aussi bien se définir par rapport à la temporalité physique - dimension objective, mesurable par les horloges -, que par celle du substrat psychique humain - dimension subjective et sensible -, dans lequel elle opère. Et sans se confondre avec aucune de ces deux réalités.

En résumé, l'attention au présent, phénomène totalement psychologique, n'est pas l'instantanéité du moment, qui est une mesure temporelle. La seconde peut se rendre sensible à la première, mais les deux ne peuvent se confondre.

50 Non pas une ontologie de type platonicienne, qui affirme l'Être comme premier, mais celle qui conçoit l'être comme étant l'effet de l'acte, comme l'a parfaitement systématisé le Bouddhisme ancien. Cf. L. Silburn, *Instant et cause, op. cit.*, pp.190-192.

51 Un théologien comme Thomas d'Aquin l'avait remarqué dans sa conception de la perception: "Saint Thomas insiste sur l'idée que "les images sont incapables de modifier l'intellect possible [réceptif], elles doivent être rendues intelligibles en acte par l'intellect agent [actif, producteur de concepts si l'on veut]. En conséquence, on ne peut pas dire que la connaissance sensible soit la cause totale et parfaite de la connaissance intellectuelle, mais plutôt qu'elle est la matière sur laquelle agit cette cause." Cela signifie qu'il n'est pas possible d'isoler un moment premier de la sensation, infra-conceptuel et préalable, dans lequel la capacité conceptuelle et donc linguistique ne s'exercerait pas." R. Pouivet, *Après Wittgenstein, saint Thomas*, Paris, Vrin, 2014, p.101.

52 Si c'est celui de la durée interne, existentielle et individuelle, cet instant est la création du *karma*, de l'acte en tant que tel. Mais entre la sensation de l'instant et l'instant lui-même, il existe encore une différence, car la sensation peut encore éprouver bien d'autres choses que la durée. Cf. L. Silburn, *Instant et cause, op. cit.*, pp.210-211.

53 Cf. H. Gunaratana, *Méditer au quotidien, op. cit.*, p.65:"Au siècle dernier, la physique occidentale a fait une découverte surprenante: le processus même de l'observation change les choses que nous observons. (...). Et l'observateur participe à cet effet par le fait même de son observation, sans qu'il soit possible d'éviter l'interaction. La science orientale a reconnu ce principe il y a très longtemps."

54 *Ibid.*, p.194 :"Sati est une activité."

55 p.214.

56 L'auteur semble presque l'admettre à la p.200, où il écrit que "L'Attention est une observation participative". Mais il n'en tire aucune conclusion.

57 Cf. L. Silburn, *Instant et cause, op. cit.*, pp.284-287.

Surtout, il semble, au regard de cette analyse, que l'instantanéité de l'instant soit essentiellement un sentiment intérieur perçu par le méditant qui décide de se rendre attentif au moment présent⁵⁸. Et ce qu'il perçoit au-delà des mots et du langage n'est autre que la durée intime du temps en lui. Non pas le temps physique, objectivement mesuré et mesurable. Mais sa propre temporalité personnelle et interne, subtilement influencée par l'observation attentive elle-même, ou encore par l'introduction dans des états méditatifs profonds⁵⁹. Autrement dit, le méditant se rend attentif à sa propre durée de vie, celle qui s'écoule en lui. En ce sens, il s'agirait d'une auto-appréhension de soi par l'exercice de l'attention. Ou encore d'une auto-affection, et dans laquelle la durée se révèle en tant que telle.

Auquel cas, ce sentiment intime du temps prendrait des formes différentes: parfois discontinues, et qui semblent instantanées, parfois continues, et qui paraissent s'éterniser. Il revient alors au méditant de les reconnaître et de bien les distinguer.

III - L'instant : donnée immédiate ou production de l'esprit ?

Que ce soit l'interprétation ancienne et subtile de Dignāga ou la présentation plus récente et plus simple de H. Gunaratana, il ne semble pas que ces auteurs aient pu concevoir que la notion d'instant éprouvé puisse tout aussi bien être le contraire de ce qu'ils ont supposé. À savoir une production de l'esprit, plus qu'un moment miraculeusement échappé du temps et qui signifierait l'absolu. Ou encore une création mentale, et non pas une donnée immédiate et intemporelle⁶⁰. Ce qui répondrait exactement à la définition classique d'un état de conscience modifié, dont les *jhānā*, ou états méditatifs, dans le Bouddhisme, sont les meilleurs exemples⁶¹.

De fait, comment savoir si la sensation de l'instant, définie en tant qu'objet de méditation par l'exercice de l'attention, n'est pas produite ou du moins influencée par l'attention elle-même ? Ce qui, de facto, ne les situe plus sur un même plan. Et considérées de la sorte, elles restent aussi bien différenciées que différenciables. L'un, le phénomène de l'attention, est ainsi défini comme cause, l'autre, la sensation de l'instant, comme effet⁶².

De plus, on ne voit pas en quoi cet instant, ou son appréhension, échapperait à l'impermanence qui est le propre de tous les phénomènes, les *dharma*. Auquel cas, s'appuyer sur lui sans discernement reviendrait à commettre une erreur de perception ou une faute d'analyse.

58 Ce qui contredit quelque peu les propos de H. Gunaratana au sujet de l'attention, notamment p.214. À la p.218, il affirme que l'attention : "doit être construite." Propos contradictoires en ce que l'auteur parle de l'Attention développée par le lâcher-prise, mais qui nécessite par ailleurs un effort. Idem, p.196: "Quand l'Attention est prolongée en utilisant les techniques appropriées (...)" (c'est nous qui soulignons). Mais comment prolonger cette expérience, sinon en le décidant par soi-même et de par sa propre volonté ?

59 La durée ressentie intérieurement n'est alors plus semblable à celle de la temporalité objective. Voir, D. Treutenaere, *Bouddhisme et re-naissances dans la tradition Theravāda*, Paris, Asia, 2009, p.142: "(...) comme le mentionne l'Abhidhamma, il existe un important décalage entre la durée des phénomènes matériels et la durée des moments de conscience (...). Cela signifie par conséquent que la durée dans un état méditatif (...) s'écoule au moins 16 fois plus vite que dans notre vie humaine."

60 L'auteur semble aller vers cette direction lorsqu'il parle de l'attention comme un phénomène qui peut être produit par le lâcher-prise, l'énergie et l'effort - qu'il différencie de la volonté, mais sans que l'on sache exactement comment (pp.214 et 218).

61 En tant que tels, ces états sont encore des *samskārā*, des états conditionnés. Voir, D. Treutenaere, *Bouddhisme et re-naissances*, op. cit., pp.130-131. Et, W. Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, Paris, Le Seuil, 1961, pp.63, 65.

62 Cette sensation de l'instant n'est pas la temporalité physique, mais le sentiment d'une durée vitale intime.

Soulignons à nouveau que l'instant vécu, représentant la durée intime personnelle, ne peut se confondre avec la temporalité physique extérieure sur laquelle elle se greffe métaphoriquement. Ou avec laquelle elle peut se comparer. Ce qui interdit de facto toute forme d'idéalisme, puisque chaque temporalité conserve de la sorte sa propre spécificité⁶³. Ainsi, au lieu de considérer cet instant, avec l'aide de la sensation ou de l'attention, comme un pur état authentique, vierge de toute surimposition et proche de l'absolu, faudrait-il le voir, en réalité, comme une construction du mental. Loin d'être une donnée immédiate de la conscience, l'instant, comme l'attention qui le considère en tant que tel ou la sensation qui le perçoit dans son instantanéité, ne serait que le premier moment de la chaîne qui mène à la construction de la durée et de la temporalité. Et non pas une donnée pure qui échapperait à la conscience et à ses élaborations.

En ce sens, l'instant représenterait le premier moment de la durée intime, de même que l'attention serait la première étape du processus de la cognition ou de l'intellection.

Si cette hypothèse devait se vérifier, il en découlerait deux conséquences importantes :

- d'abord, que ce qui est ainsi perçu à l'aube du processus de la connaissance n'est pas une pure donnée indemne de toute scorie, mais déjà un état émanant de la conscience elle-même, ou influencée par celle-ci. État auquel la sensation et l'attention ajouteraient quelque chose de qualitatif, et qui, éventuellement, pourrait être pris pour une sorte de pureté temporelle primordiale. Ce schéma serait d'ailleurs en accord avec la logique de la production conditionnée présentée par la philosophie bouddhique, où le contact précède la sensation et la conditionne, de même que la conscience conditionne le contact⁶⁴;

- ensuite, que pour atteindre ce moment d'absoluité décrit par les auteurs, l'instant n'est pas le vecteur idéal avec lequel il faudrait renouer pour ne plus être séparé de cet absolu. Mais, au contraire, il n'en serait qu'une image artificielle, dépendante de l'attention et de la sensation, et qu'il faudrait dépasser afin d'accéder aux états supérieurs de la méditation et au *nirvâna*.

Force serait alors de constater que l'itinéraire progressif, décrit et proposé par la scolastique bouddhiste pour accéder à l'Éveil et au *nirvâna*, reste toujours pertinent. Cet Éveil ne se situe d'ailleurs pas au début de la quête spirituelle, mais bien à son terme, comme l'exemple du Bouddha le démontre.

L'exercice de l'attention, essentiel en tant que pratique méditative, n'implique donc pas la découverte d'une réalité autre que celle décrite par le Bouddha lui-même. Aussi, rien ne justifie d'ériger l'instant en valeur absolue, ni de le confondre avec l'expérience mystique la plus haute⁶⁵. En effet, si l'attention permet de déceler les trois caractéristiques de tous les phénomènes⁶⁶, alors celles-ci concernent aussi bien l'instant lui-même que la durée perçue par l'attention. N'est-ce pas d'ailleurs ce que l'on peut constater lors des exercices de méditation sur cet instant, où la conscience peut parfaitement percevoir ces mêmes caractéristiques qui concernent toute forme de temporalité? De plus, comment imaginer que cette appréhension de l'instant ne soit pas, elle aussi, un objet d'expérience, au même titre que les autres? Son caractère de primordialité ne lui confère aucun statut supérieur, d'autant

63 Voir, sur ce sujet, les travaux en neurosciences de V. Van Wassenhove sur le site: huffingtonpost.fr/virginie-van-wassenhove/temps-cerveau_b_2924324.html

64 Cf. D. Treutenaere, *Bouddhisme et re-naissances dans la tradition Theravâda*, op. cit., pp.248-250.

65 Comme le fait Dignâga. Voir, L. Silburn, *Instant et cause*, op. cit., p.280:"Pratyaksa est un terme plus large que sensation, car cette "immédiation" désigne en outre l'intuition du mystique. La chose en soi est donc à la fois le donné sensoriel et l'absolu (...)." Or les deux s'excluent, car l'absolu, le *nirvâna*, ne dépend pas du donné sensoriel.

66 Imperméance, douleur, absence de soi. Voir, H. Gunaratana, *Méditer au quotidien*, op. cit., pp.203-206.

que la connaissance qu'elle est censée apporter avec elle - si elle est bien de l'ordre des vérités du Bouddhisme, mais intelligées à la suite de cet exercice -, n'est qu'un pâle reflet du *nirvāna*, et vouée, de surcroît, à disparaître⁶⁷. En ce sens, la sensation de durée ou de continuité souple et fluide que confère l'attention, et qui semble parfois s'éterniser, n'est sans doute qu'un phénomène psychique temporaire, voire qu'un phénomène momentané ou illusoire⁶⁸. Et non l'ultime réalité.

Quant à l'état présymbolique ou pré-mental que décrit H. Gunaratana, il n'est sans doute lui aussi qu'un état de conscience particulier qui, tout en possédant des caractéristiques assez remarquables, participe encore de la conscience elle-même. Et non un état mystique supérieur, réservé aux *jhānā* de la méditation. Encore moins le *nirvāna*⁶⁹.

En conclusion : l'attention comme phénomène psychique

Nul doute que la méditation commence avec l'attention qu'il faut exercer avec sagesse, persévérance et discernement.

Nul doute non plus que cet exercice ne suscite des états de conscience peu ordinaires, ce qui semble logique puisqu'il permet de mobiliser les énergies du corps et de la psyché en vue d'un détachement total.

L'attention s'obtient ainsi par un effort qui vise un détachement toujours plus grand. Ce processus se traduit par des étapes progressives que tout méditant apprend à connaître et à identifier. Les expériences de non-dualité, d'intégration psychique, d'unification de la personne ou de transcendance spirituelle, en découlent normalement, selon les personnalités et les itinéraires respectifs. Mais toutes apparaissent selon des causes et des conditions particulières aisément reconnaissables.

L'expérience de l'instant et de la durée intime en font partie. Leur caractère particulier leur donne un statut original : celui d'être parmi les premières expériences extraordinaires que la méditation sait susciter. Elles permettent ainsi au méditant de s'auto-appréhender par une opération psychologique fort simple. Mais celle-ci ne se situe pas hors de la conscience du méditant, et elle n'est pas encore l'expérience de la délivrance finale ou de l'absolu.

En tant que telle, l'expérience de l'attention participe des différentes étapes à parcourir pour atteindre des états de conscience supérieurs qui sont proches de la perfection. Mais elle dépend encore de causes et de conditions spécifiques qui ne font pas d'elle une expérience spirituelle plus authentique ou plus élevée qu'une autre. La temporalité qu'elle révèle tient à la fois de la durée intime ressentie en soi par le méditant, et du temps physique qui s'écoule objectivement.

En ce sens, l'expérience de l'attention est celle d'un mixte ou encore d'une interface entre le monde extérieur et le monde intérieur, et que le corps humain incarne en tant que tel.

67 Cf. L. Silburn, *Instant et cause*, op. cit., p.277 :"L'instant, c'est l'acquisition de la nature propre périssante immédiatement."

68 Cf. V.-R. Dhiravamsa, *L'attention, source de plénitude. Pratique de la méditation Vipassanā*, Paris, Ed. Dangles, 1983, p.98 :"Nous devons comprendre la nature de l'émergence des choses et de leur disparition. Tout dans le monde suit ce schéma. Par ce moyen nous comprenons les processus de croissance et de déclin, ainsi que celui de l'impermanence. Rien ne dure à jamais, tout est transitoire. L'émergence et le déclin sont des processus continuels. Nous n'apercevons que la continuité, et donc croyons à la permanence des choses. Nous ne voyons pas le point de rupture. En le voyant, d'instant en instant, en tout processus ou objet, l'impermanence devient pour nous une certitude. Tout est en perpétuel changement. Rien n'est éternel dans le monde phénoménal."

69 Voir, sur ce sujet, du même auteur, *Initiation à la méditation profonde en pleine conscience*, Paris, Marabout, 2009.

Table des matières

Introduction	p.1
I - L'attention, facteur essentiel de la méditation	p.3
II - De l'attention à l'instant	p.4
<i>A - La pensée du Vijnānavāda et la conception idéaliste du temps</i>	p.5
<i>B - Attention et temporalité</i>	p.8
III - L'instant : donnée immédiate ou production de l'esprit ?	p.11
En conclusion : l'attention comme phénomène psychique.	p.13
