

LES VOIES MEDITATIVES

Chau Nguyen Ngoc

28/02/2011

MEDITATION ET MEDITER

<http://antruong.free.fr/MeDiTaTionDeDieu.html>

Selon le Larousse, " *méditer* " veut dire " soumettre à une profonde réflexion, à un examen, réfléchir profondément".

D'après le wikipedia, "le terme *méditation* (du latin *meditatio*), désigne une pratique mentale ou spirituelle qui

consiste souvent, mais pas nécessairement, en une attention portée sur un certain objet de pensée comme méditer

un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens, ou réfléchir sur soi dans le but de

pratique méditative afin de réaliser son "identité spirituelle" .

Les deux Voies de la Traditions Chinoise, le Confucianisme et le Taoisme, la Voie du Bouddhisme et celle du

Soufisme de l'Islam sont elles des "Voies Méditatives"?

* * *

Toutes les Voies se rejoignent par l'objectif final vers quoi l'homme espère qu'elles le mènent. N'est ce pas que le

but recherché de toute démarche spirituelle est une sorte de "Paix Suprême", une "Paix sans limite", qu'elle soit

appelée Nirvana par les Bouddhistes, Paradis par les Chrétiens, ou réintégration dans l'Univers et retour vers le

Un des Taoistes?

* * *

LA TRADITION EXTREME ORIENTALE

La tradition extrême orientale qui procure une voie progressive vers cette Paix Ultime et que nous allons étudier

ici ne se différencie de la tradition de l'Occident, ou plutôt Moyen-Orientale, que par la façon d'y parvenir. Le

retour vers le Dieu des Chrétiens, vers l'Allah des Musulmans, n'est il pas aussi le retour vers le Créateur, vers la

Vérité, vers la Connaissance, vers l'Origine de la Création, vers le Un, origine de Tout?

LA CREATION

Lao Tseu qui aurait vécu vers le milieu du 5^e siècle av JC, avant de quitter le pays de sa naissance pour une

finale retraite spirituelle dans l'Ouest de la Chine, laissa pour la postérité le seul recueil de son enseignement, le

Tao Te King ou "le Livre de la Voie et de la Vertu - certains traduisent de la Rectitude - ". Dans ce recueil,

s'inspirant du Yi King, le "Traité canonique des mutations" hérité de la tradition chinoise qui datait de plusieurs

milliers d'années avant JC, il parlait comme suit de la Création :

"Le Tao donna naissance à Un

Un donna naissance à Deux

Deux donna naissance à Trois

Trois donna naissance aux dix mille êtres

Tout être porte sur son dos l'obscurité et serre dans ses bras la lumière

Le souffle indifférencié constitue son harmonie".

1 Pays de Chu, Royaume de Zhou

Le "*Tao*" évoqué par Lao Tseu est traduit littéralement par "*Voie*". Mais c'est le Principe Suprême qui est à la fois l'Origine et la Fin de tous les êtres. Il a la forme de ce qui n'a pas de forme, et l'image de ce qui n'a pas d'image. Il ne crée pas le monde comme quelque chose de distinct de lui, car il n'est jamais séparé de la nature et des êtres, il "*est*" la nature et les êtres. Il ne crée pas, il engendre. Et aucun nom approprié ne peut lui être associé.

"Le Tao que l'on peut nommer n'est pas le Tao éternel, disait Lao Tseu,

Le nom que l'on peut nommer n'est pas le nom éternel.

Sans nom, il représente l'Univers

Avec un nom, il constitue la Mère de tous les êtres".

Le "*Un*" représente le *Souffle Primordial*, l'Unité/Totalité Première, l'Energie Vitale Universelle et Originelle,

passé et présent, sans opposé, infini et éternel, né du Tao le Principe Suprême.

Le "*Deux*" qui correspond au *Yin* et au *Yang* produit les trois souffles-énergies: le pur, l'impur et le mélangé,

qui à leur tour, constituèrent respectivement le *Ciel* qui est Yang, la *Terre* qui est Yin, et l'*Homme* qui est un

mélange de Yang et de Yin.

Le "*Trois*" est la Grande Triade Chinoise, Ciel, Terre et Homme qui génère toute la Création par combinaison de

Yin et Yang.

LE YIN ET LE YANG

Le "*Yang*" est le principe masculin, actif, créateur, lumineux qui est associé au ciel, au soleil. Le "*Yin*" est le

principe féminin, passif, existentiel, obscur, qui est associé à la terre, à la lune.

Les deux principes Yin et Yang sont présents dans toutes choses et s'équilibrent continuellement de façon

dynamique. De nombreuses pièces de monnaie anciennes de Chine sont rondes avec au milieu un trou carré, et

beaucoup d'histoires mythiques ou légendaires de ce pays tournent autour de ces deux figures géométriques qui

représentent l'une, *le carré* (qui peut être dessiné avec... une équerre), la Terre, le monde matériel, le Yin, et

l'autre, *le cercle* (qui peut être dessiné avec... un compas), le Ciel, le monde spirituel, le Yang.



Dans Yang il y a Yin et vice versa dans Yin il y a Yang. Il n'existe pas de Yang absolu ni de Yin absolu, et cela

est figuré très justement par la "Roue de Lao Tseu" qui est "le ruban de Moebius". Prenez un ruban par les deux

bouts, et collez ceux-ci en les retournant, c'est le ruban de Moebius. A tout niveau du ruban, on constate la

présence des deux faces, comme Yin et Yang sont présents dans chaque aspect de la vie et de ce qui est créé.

Tout ce qui existe peut être décrit en terme de Yin et Yang car ceux-ci se trouvent en toute chose en trois types de

relation: (1) en relation d'*Opposition* tout en sachant que l'un porte en lui le germe de l'autre, (2) en relation

d'*Interdépendance*, car l'un ne se conçoit pas sans l'autre, l'excès ou la déficience de l'un entraînant des

conséquences sur l'autre ainsi qu'un déséquilibre de l'ensemble, et (3) en relation d'*Engendrement et de Mutation*

de l'un en l'autre.

Ainsi, les médecins chinois traditionnels s'occupent à conserver et à rétablir l'équilibre entre le Yin et le Yang

dans le corps de leurs patients, car la maladie est la conséquence d'un déséquilibre non soigné qui peut ne pas

être à l'endroit même où l'on a mal.

Il faut encore ajouter que le Changement est la loi unique qui régit Tout. Rien n'est fixe, il n'y a pas de dogme.

Par exemple, dans une famille composée de la mère, du père et du fils, la mère est Yin (essence féminin) par

Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 2/12

rapport au mari. Mais elle sera Yang (essence masculin) par rapport à son fils aussi longtemps qu'elle le

nourrira. Quant à l'enfant, Yin (càd essence féminin) à sa naissance par rapport à son père et sa mère, il devient

Yang (essence masculin) par rapport à sa mère à son adolescence. Mais il demeure Yin (essence féminin) par

rapport à son père, jusqu'à son âge adulte. Tandis que pour tout étranger au cercle de famille, ce rejeton mâle sera

Yang (essence masculin) de sa naissance à sa mort.

Et devant tout cela, que doit faire l'homme pour accéder à la Paix Suprême?

la Tradition Chinoise propose deux démarches, l'une, le Confucianisme, et l'autre, le Taoïsme qui complète la première.

LA DEMARCHE CONFUCIENNE



La première démarche se situe au niveau de notre vie de tous les jours et est à la portée de tout le monde. Maître

Kong càd Confucius qui vécut de 551 à 479 av JC l'aurait reprise de la partie exotérique de la tradition chinoise .

UNE VOIE DE VIE EN SOCIETE

Pour lui, "le bon fonctionnement d'une société passe obligatoirement par la connaissance d'un ordre cosmique

supérieur porteur de préceptes universels, et par la reconnaissance d'un ordre intime propre à la nature humaine.

Car dès lors que l'homme se ressent porteur de la plus grande Vertu qui soit et qu'il nomme "*noblesse du ciel*",

il se découvre uni à l'infini comme avec les autres et comprend que l'ordre social ne peut émaner que de sa

volonté de développer la perfection qui est en lui".

Dans ce sens, Confucius considère qu'il incombe à chacun de travailler et développer en soi la sagesse indispensable pour que l'harmonie entre Ciel, Terre et Homme soit maintenue, càd de mener une vie exemplaire

suivant la "volonté du Ciel", ne faisant qu'un avec elle, par des comportements propres forgés selon un certain

nombre de principes essentielles basées sur l'amour pour autrui comme pour soi-même.
Il préconise le respect de l'ordre familial, d'une morale stricte en société, et la pratique de la Voie du Milieu. Sur le plan politique le gouvernant doit pouvoir développer en lui la sagesse pour faire passer le bien-être de ses sujets avant le sien, qui est la condition indispensable pour que les autres suivent son exemple et soient eux-mêmes instigateurs de prospérité et de bonheur.
"La clé de l'enseignement de Confucius, c'est la vertu de l'étude. D'où le système des examens, destiné à recruter les fonctionnaires, qui va se mettre en place en Chine et durer jusqu'en 1906 et qui va être longtemps copié par les pays limitrophes, Corée, Japon et Vietnam".
"Confucius insiste aussi sur la pratique des six "arts": la musique (lui-même jouait du luth), la calligraphie, la science des nombres (les mathématiques), le tir à l'arc, la danse et la conduite des chars (conscience de l'animal, maîtrise de la vitesse)".
Ainsi, comme la médecine chinoise se préoccupe avant tout de soigner la cause du mal et non seulement le mal, la doctrine confucéenne propose de soigner la cause profonde des désordres sociaux.
2 <http://www.fraternet.com/magazine/etre2907.htm>
3 Son enseignement est basé entr'autres sur les Six annales (Luc Kinh:- Kinh Thi, Kinh Thư, Kinh Lễ, Kinh Dịch, Kinh Xuân Thu và Kinh Nhạc), et les 4 Livres (Tứ Thư) . Son petit fils Không Cấp produisit le Trung Dung (Voie du Milieu), Manhtu continua sa tâche avae d'autres écrits.

Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 3/12

Enfant, j'ai été inculqué par la famille et par l'école de dictons simples, faciles à retenir et plein de bon sens qui me sont restés en mémoire. Ainsi, l'homme parfait doit posséder les cinq qualités essentielles que sont la bonté, la droiture, la bienséance, la sagesse et la loyauté. (en Vietnamien "*Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín*"). Il doit savoir par ordre de priorité, s'occuper de sa famille, gouverner le pays et pacifier le monde (en Vietnamien "*tề gia, trị quốc, b.nh thiên hạ*"). Une jeune fille doit savoir être habile de ses mains, se faire belle, bien s'exprimer et bien se comporter ("*công, dung, ngôn, hạnh*"). Enfant, une femme s'occupe de ses parents, mariée, elle s'occupe de son mari, mère, elle s'occupe de ses enfants, etc...
Selon René Guénon, il y aurait trois niveaux dans le Confucianisme. Il y a "*le Lettré qui regarde le Savant, le Savant qui regarde le Sage, et le Sage qui regarde le Ciel*".
* * *

LA DEMARCHE TAOISTE

Un pas de plus vers l'avant, au delà de l'enseignement de Maître Kong, et l'on découvre que l'équilibre serein obtenu grâce à une vie de vertu à l'écart des extrêmes ne constitue pas encore le summum de la démarche. Elle n'est que la condition nécessaire pour accéder à une autre Voie beaucoup moins accessible au commun des mortels, la Voie du Tao, enseignée par Lao Tseu et plusieurs Maîtres Taoistes qui avaient suivi ses traces.
René Guénon, encore lui, dit que le Confucéen est comme sur l'horizontale d'une croix, cherchant à rejoindre le

point du milieu et regardant vers le ciel, que le Taoïste se trouve sur la verticale qui s'élève à partir de ce point et que le niveau le plus haut du Confucianisme, celui du sage, est celui le plus bas du Taoïsme. Selon certains, Lao Tseu aurait repris la partie ésotérique de la Tradition Chinoise pour exprimer cette seconde démarche.

Lao Tseu nous explique la Voie Taoïste dans le recueil qu'il avait laissé, le Tao Te King:

" Depuis l'origine, disait il, des êtres ont atteint à l' " Un " .

Le ciel en accédant à l' " Un " devint pur,

La Terre en accédant à l' " Un " devint paisible,

Les esprits en accédant à l' "Un" devinrent efficaces,

Les vallées en accédant à l' "Un" se remplirent,

Les êtres en accédant à l' "Un" se multiplièrent,

Les princes et seigneurs en accédant à l' "Un" devinrent l'exemple de l'Univers".

"Atteints à la suprême vacuité,

Et maintiens toi en quiétude,

Devant l'agitation fourmillante des êtres,

Ne contemple que leur Retour.

En effet, chaque être accomplit sa croissance

Puis retourne à sa racine. "

Le « Un », je vous en avais déjà parlé, est le Souffle Primordial, l' « *Unité Première* ».

L'histoire suivante, tirée du l'ouvrage de Lie Tseu, l'un des principaux grands Maîtres Taoïstes, illustre d'une

certaine manière la Voie Taoïste.

C'était au temps où Lie Tseu lui même cherchait encore à apprendre auprès du grand maître Lao Chan.

⁴ Voir "vacuité" au chapitre sur le Bouddhisme

Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 4/12

Quand je suis devenu disciple de mon maître, dit il, c'est seulement après trois ans passés à avoir peur de juger intérieurement et extérieurement et de qualifier quelconque par des paroles, qu'il m'honora pour la première fois d'un regard.

Au bout de cinq ans, quand j'arrive à juger au fond de moi même ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, et à distinguer par la parole entre ce qui est bon et ce qui est mauvais, mon maître alors me sourit pour la première fois.

Au bout de sept ans, quand naturellement est effacée dans mon esprit la distinction entre le juste et le mauvais, et dans mes paroles celle entre l'avantage et l'inconvénient, mon maître, pour la première fois, me fit asseoir sur sa natte.

Au bout de neuf ans, quand j'eu perdu la notion du juste et de l'injuste, du bien et du mal, en moi aussi bien que vis à vis des autres, alors en moi s'établit la communion parfaite entre le monde extérieur et mon intimité foncière, je ne distinguai plus le Maître comme un Maître, ni un ami comme un ami.

Ne plus distinguer intérieur et extérieur, c'est sentir la vue comme l'ouïe, l'ouïe comme l'odorat, l'odorat comme le goût, tous intégrés en un seul tout. Mon coeur est comme ne battant plus, mon corps comme complètement délivré, ma chair et mes os comme dissolus, je ne sens plus que mon corps s'appuie sur quelque chose ou que mes pieds se reposent sur la terre. Je suis le vent passant de l'Est en Ouest, comme une feuille détachée de sa branche, comme un fruit sorti de son arbre, je ne sais plus si c'est le vent qui me porte ou c'est moi qui porte le vent. "

道

Tao

Il ne s'agit donc pas de se mettre dans une des deux positions de la dualité pour combattre l'autre, de faire

disparaître le Yin, le noir, pour ne garder que le Yang, le blanc. Car le noir Yin reviendrait comme le blanc Yang partirait, et le cycle perpétuel continuerait. Car cela correspondrait à rester dans les contradictions de ce qui a été Créé, sans vraiment chercher à s'en échapper pour entamer la route de retour vers l'Origine. La Voie Taoïste consiste à chercher à arriver à ne plus différencier le mal du bien, à recevoir et accepter tranquillement amour et haine, blanc et noir, joie et peine, à ne pas sentir, ni voir, ni vivre des Yin et des Yang différenciés, de ce qui est Créé, pour accéder à la communion intime de soi-même avec tout ce qui nous environne. C'est une Voie qui propose des pratiques, un style de vie, des exercices, qui permettent de relier, d'harmoniser le yin et le yang, la terre et le ciel, c'est-à-dire le visible et l'invisible.

Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 5/12

LE WU WEI

Il y a la pratique du Wu Wei (*Vo Vi* en Vietnamien), qui est souvent traduit par "Non Agir", "Non effort". C'est

"le principe d'action du sage qui agit en harmonie avec le Tao, à l'extérieur comme à l'intérieur. Selon John

Blofeld, il s'agit de "[...] ne pas aller au-delà de l'action spontanée qui est adaptée aux besoins tels qu'ils se

présentent, de ne pas s'engager dans des actions savamment calculées et de ne pas agir avec l'intention de

dépasser le strict minimum nécessaire pour obtenir les résultats voulus. ". C'est en quelque sorte un laisser agir

le naturel et la nature, faire corps avec celle-ci, ne pas aller contre elle et laisser de côté ce qui n'est finalement

qu'illusoire et illusion, un "agir par le non agir". Il suppose que "l'on développe le sentiment d'être un canal par

lequel agit le Tao." Comme le suggère le *Yi King*, le "Traité canonique des mutations" de la Tradition Chinoise,

"l'homme parvient à l'éternité en ce qu'il ne veut pas tout faire de lui-même en se glorifiant de ses propres

forces, mais s'ouvre paisiblement et à chaque instant aux impulsions émanant des profondeurs des forces

créatrices. ".

"Parvenir à l'éternité, c'est vivre avec la conscience de l'éternité laquelle est considérée comme un état d'esprit.

L'éternité ne peut pas se trouver dans l'avenir pas plus qu'elle ne se trouve dans le passé. Le temps comme nous

l'entendons, comme nous le percevons, n'existe qu'au plan matériel. L'éternité pourtant s'y trouve aussi mais

voilée par le temps. Elle est dans l'instant présent, ici et maintenant.

Le wu-wei consiste donc à être " *intérieurement disponible* ", "abandonné à la volonté céleste" qui procède de la

dynamique supérieure. Comme la nature, la " *volonté céleste* " est partout, elle est l'Intelligence universelle: en

devenir à l'extérieur et immobile à l'intérieur de chacun. À l'extérieur, elle se manifeste par les événements, les

circonstances, les conditions de la vie – auxquels il faut s'adapter. Car il faut être comme l'eau, qui épouse les

méandres de la rivière, qui subit toutes les transformations – non pas de sa nature profonde qui est d'être eau, mais celles que lui imposent les méandres que sont les événements, les circonstances, les conditions – avant de se fondre dans l'océan d'où elle est issue".

LA MEDITATION

Au delà de la méditation faite pour comprendre le plus profond de soi-même, les Taoïstes pratiquent une alchimie interne dont le sens est la fusion du Yin et du Yang des trois composants essentielles de l'être humain,

(trois joyaux, *sanbao* 三寶, *tam bảo* en vietnamien) que sont l'*essence* (*jing* 精 en chinois, *tin* en Vietnamien),

le *souffle* (*qi* 氣 en chinois, *khí* en vietnamien) et l'*esprit* (*shen* 神 en chinois, *thần* en vietnamien).

Ces trois composants doivent régresser à leur état originel par l'ascèse et la méditation avec de nombreux

exercices dont l'ultime étape est l'obtention de ce qui est appelé le "grand élixir de retour" (*dahuandan* 大還丹), un

embryon cosmique *purement Yang* qui ira vers le Ciel, symbole de l'éternité, pour revenir à l'unité primordiale

du Tao, poussant ce qui reste de *Yin* vers la Terre.



Développement de l'embryon cosmique, un des processus de l'alchimie interne taoïste

Mon propre grand père quitta le monde en pleine méditation à la date qu'il avait annoncée, càd après 9 ans 81

5 http://www.radio-canada.ca/par4/ind/guerrier/wu_wei.htm

Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 6/12

jours resté à méditer dans une tour sans en descendre. Ce cas n'est pas unique et se retrouve autant chez les

Maîtres Taoïstes que chez les Vénérables Bouddhistes de haut niveau.

* * *

LE BOUDDHISME

Le fondateur du Bouddhisme, le Bouddha (c'est à dire l'*Eveillé*) Shakyamuni, vécut, on le pense de 563 à 483

av JC. Frédéric Renoir qui a comparé sa vie à celle de Jésus, notait qu'au contraire de celui-ci qui est Dieu, qui

n'hésite pas à profiter de la bombance dans les fêtes comme un simple homme, et qui est représenté en pleine

souffrance sur une croix, Bouddha est un simple homme qui vivait en ascète, en Saint, et qui est représenté par

un sage aux traits paisibles et sereins.

Né prince, quatre rencontres, *la maladie, la vieillesse, la mort* et *un cherchant menant une vie errante*, lui

révélèrent des vérités bouleversantes qui l'amènèrent à tout abandonner pour se consacrer entièrement à la quête

spirituelle. Après six ans d'ascèse sans résultat, il s'assaya au pied de l'arbre Bodhi et médita jusqu'au jour où

il obtint l' "*Eveil*", "*l'Illumination*", la "*Compréhension totale et complète*". Il vit comment

l'attachement qui est

source de toute souffrance, prend sa racine dans l'ignorance.



Ce que Bouddha dit en substance⁶, c'est que *"si vous voulez découvrir la véritable source de vos problèmes, il vous faut chercher à l'intérieur de vous même. La souffrance n'est pas une punition que vous infligent d'autres personnes, ni les situations de la vie, ni aucune force surnaturelle en dehors de vous même. La souffrance ne vous est pas non plus infligée sans raison, ce n'est pas simplement aléatoire dans un univers qui serait dénué de sens et gouverné par la loi du hasard. Au contraire la souffrance ou l'insatisfaction que vous ressentez est directement lié aux attitudes qui émergent de votre coeur et de votre esprit"*.

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS ET LE SENTIER OCTUPLE

Il énonça les *quatre Nobles Vérités*: 1) de la souffrance, 2) de la cause de la souffrance, 3) de la cessation de la souffrance, et 4) du sentier qui mène à la cessation de la souffrance,. Celui ci est le *Noble sentier Octuple* càd 1) la compréhension juste, 2) la pensée juste, 3) la parole juste, 4) l'action juste, 5) les moyens d'existence justes, 6) l'effort juste, 7) l'attention juste, 8) la concentration juste.

Le Bouddhisme nous encourage à nous servir de la gamme complète de nos facultés mentales, émotionnelles et spirituelles et de notre intelligence, au lieu de simplement placer aveuglement notre foi dans ce que des autorités du passé ont dit. Il donne aux gens qui le pratiquent un moyen de trouver des réponses aux grandes questions de la vie comme *"Qui suis je?"*, *"Pourquoi est ce que j'existe"*, *"Quel est le sens de la vie, Pourquoi souffrons nous?"*, *" Comment puis je réaliser un bonheur durable?"*

Il n'est pas du tout un système de croyance bien qu'il pose certains principes. *"N'acceptez rien que je dise comme étant vrai simplement parce que c'est moi qui le dit, dit Bouddha . Au contraire testez cet enseignement comme si vous étiez un orfèvre testant la qualité de son or. Si après avoir examiné mes préceptes , vous trouvez qu'ils sont vrais, alors mettez les en pratique. Mais ne les mettez pas en pratique simplement par respect pour moi."*

Il n'a pas non plus la préoccupation de la présence d'une puissance surnaturelle. Un jour, en réponse aux deux

⁶ Le Bouddhisme pour les nuls, Editions First

veut savoir qui l'a blessé, de quel caste, de quel village il vient et de quel bois la flèche est faite avant de laisser se faire soigner. "Il est clair, dit-il que cet homme mourrait bien avant que toutes ces questions aient obtenu de réponse. Car, remarqua-t'il, que l'Univers soit éternel ou pas, vous serez toujours confronté à la naissance, à la décrépitude et à la mort, de même qu'aux soucis, au chagrin, et au désespoir, contre lesquels je vous prescris dès maintenant l'antidote".

CYCLE DES RENAISSANCES (Samsara) ET LES ACTIONS PASSES (Karma)

Les hommes sont assujettis au *Samsāra* c'est-à-dire le cycle des renaissances. Le « monde » (*Loka*) dans lequel ils renaîtront après leur mort dépendra de leur *karma*, c'est-à-dire de leurs actions passées. Cette renaissance ne fait donc que prolonger indéfiniment la souffrance. Conformément à la philosophie bouddhiste, ce n'est *ni le même*, *ni un autre* qui renaît. Ce n'est donc pas, comme dans le principe de la réincarnation, une âme immortelle qui se "réincarne". En effet, la notion de réincarnation implique l'existence d'une âme immortelle qui entre et sort d'un corps et entre à nouveau dans un autre, alors que selon la croyance bouddhiste, il n'existe rien de tel. Ce qui subsisterait après la mort ne serait pas une "âme", mais une énergie psychique qui réapparaîtrait ensuite sous une autre forme lors de la renaissance.

LA VACUITE ET LE NON SOI

La "vacuité" est une notion qui indique qu'il y a une différence fondamentale entre la façon dont nous percevons le monde (y compris nous) et la réalité de ce monde. Voir le monde comme peuplé d'entités autonomes, séparées et durables, objectivement existantes, est une erreur métaphysique. Selon la thèse de la vacuité, les phénomènes se définissent non pas par une "nature propre", une chose en soi qui leur appartiendrait en propre, mais uniquement par l'ensemble des rapports qu'ils ont entre eux. Les phénomènes surgissent d'un processus d'interdépendance de causes et de conditions, mais rien n'existe en soi ni par soi.



L'Enso est le symbole de la vacuité dans le bouddhisme zen.

Le Bouddhisme nie qu'il y a un *moi* permanent et autonome c'est-à-dire qu'il y a une âme immortelle ou un principe vital, mais admet un "moi empirique" (le corps-esprit) qui est décomposé en cinq "agrégats d'attachement" :

1. Le corps (*rūpa*) ;
2. les sensations (*vedanā*) ;
3. les perceptions (*samjñā*) ;
4. les "fabrications mentales" (*samskāra*) ;
5. la conscience (*vijñāna*).

Il y a une croyance erronée en l'existence de la personnalité, de "soi" qui émerge de ces cinq

agrégats d'attachement. En effet, ils ne sont pas "soi" car si c'était vrai, on en aurait la maîtrise totale et ils mèneraient au bonheur, ce qui n'est pas le cas. Il faut donc parvenir à les séparer, à briser l'attachement et la croyance qu'ils sont "soi" pour revenir à l'initial "non-soi".

LE NIRVANA

Bouddha propose ainsi de se réveiller de notre cauchemar, de chasser la confusion et l'illusion pour être illuminé

[7 http://fr .wikipedia.org/wiki/Sūnyatā](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sūnyatā)

Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 8/12

par la réalité. Le but ultime de son enseignement est « la délivrance », le « dénouement », « la libération de la souffrance » ou *nirvāna*, c'ad la fin de la souffrance et du cycle karmique.

LA MEDITATION

La méditation est indissociable du Bouddhisme comme elle l'est de même avec le Taoïsme. "Le véritable objet de la méditation n'est pas d'apaiser l'esprit, pas plus que devenir détaché ou indifférent. Au contraire, le but est d'obtenir une *compréhension profonde et intime de la nature de la réalité et de soi même, d'entrer en contact avec des parties de soi même qu'on ne connaissait pas auparavant, de transformer notre vision de ce qui est, et aller vers l'obtention d'une vision qui est libératrice*. Une vision profonde et intime qui permet de découvrir ce qu'on est réellement, et se faisant, de mettre un terme à sa quête agitée et à son insatisfaction".

L'EVEIL

"Le Satori, l'Eveil à la conscience de Bouddha, l'Illumination, selon les doctrines du bouddhisme Zen, surgit à l'occasion d'un évènement impromptu, d'un hasard, d'une chance, dans les esprits préparés à l'accueillir. Comme le voleur dans la "maison vide" : l'âme débarrassée de son "ego", rapporte un livre de contes Zen. *Une nonne étudiait le Zen, jour après jour, depuis trente trois ans. Elle était entrée au monastère en qualité de jeune novice à dix sept ans. Elle en avait cinquante maintenant. Sa vie de fertilité était achevée. Elle n'en gardait pas d'amertume. Elle vaquait aux occupations quotidiennes avec patience et l'humeur égale. Elle préparait le riz ou l'orge grillée, elle allait matin et soir chercher de l'eau au puits distant d'une centaine de mètres. Parfois, un nuage de mélancolie la visitait, elle le chassait. Elle pratiquait zazen avec régularité, elle méditait, elle étudiait les écrits des grands maîtres du passé. Mais elle n'avait jamais connu le Satori, la paix inimaginable, qui inonde brusquement l'âme étonnée, le rire, le grand rire de l'Eveil.*

Un soir, elle revenait du puits et la nuit tombait. Elle observait sans y penser le reflet de la lune dans l'eau du seau. C'était un vieux seau, dont elle avait réparé le fond avec du bambou tressé. Brusquement il céda, l'eau s'échappa, et la lune disparut aussitôt avec l'eau du vieux seau. A cet instant précis, elle connut le Satori. Elle fut libre.

Le Zen est une expérience intime, qui permet d'unir le visible et l'invisible, le relatif et l'absolu, ce qui se passe et ce qui demeure. Il n'est ni le bien ni le mal, ni le oui ni le non, ni le vide, ni le plein. " Il est au delà du monde des contraires, d'un monde construit par la distinction intellectuelle...", écrit D.T.Suzuyki, un écrivain Japonais. " Chrétien, si je crois à la valeur du Zen dans une vie chrétienne, c'est que le Zen n'est attaché à aucune religion, à aucune croyance. Il invite seulement à plus d'authenticité, à ne pas se barricader dans les dogmatismes, à ne pas se scléroser dans des rites sans vie. On constate ses fruits chez les plus grands maîtres: la simplicité, le désintéressement, l'esprit de

pauvreté, la compassion, l'amour, la joie, l'équilibre et la sérénité. Le Zen est une lampe allumée, un feu sur la colline, une conscience éveillée."

8 Nom Japonais donné à l'Eveil dans le Bouddhisme Zen

Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 9/12

LE SOUFISME

Dans l'Islam, la partie exotérique est le "*shariyah*", la "*Grande Voie*" commune à tous, sa partie religieuse avec son côté social et législatif qui peut être définie comme la loi qui régleme l'action humaine. Sa partie ésotérique est en même temps le "*haqîqah*", la "*Vérité intérieure*", la *Connaissance* pure, accessible seulement à une élite ayant la capacité d'acquérir sa connaissance, les "*initiés*", et la "*tariqah*", la "*Voie*" ou le "*Chemin*" qui mène de la première à la seconde, c'est-à-dire les moyens d'acquérir cette Connaissance. Pour les Soufis, la shariyah, la Grande Voie est comme la *Circonférence* tandis que le haqîqah, l'unique et inamovible Vérité est le *Centre*. Le tariqah, le chemin pour aller de la circonférence au Centre, est un rayon, et comme il y a une infinité de rayons, il y a une infinité de tariqah. C'est ainsi qu'il est dit que "*les Voies vers la Connaissance sont nombreuses, comme sont nombreux les enfants d'Adam*", alors que "*El tawhidu wahidun*", c'est-à-dire "*la Doctrine de l'Unité est unique*". En langue Arabe toute doctrine initiatique et ésotérique est appelé "*el-taçawwuf*" qui veut dire "*initiation*". Celle propre à l'Islam est appelée en Français "Soufisme" qui vient de "*çufi*" qui apparût au début du 9^e siècle sous le califat des Abbassides. Le mot *çufi* viendrait lui-même de "*çuf*" qui veut dire "*laine*" et qui désigne l'habit en laine adopté par certains mystiques musulmans, ou de "*safa*" qui veut dire "*pur*". Le Soufisme vient de petits cercles de pieux musulmans qui devant l'expansion galopante et guerrière de l'Islam, préféraient mettre l'accent sur la vie intérieure de l'esprit et de purification morale. Au 9^e siècle le Soufisme se développa en une doctrine mystique qui recherchait une communion directe et même l'union extatique avec Dieu, violant l'orthodoxie de l'Islam, et entraînant une grande réaction de la part des autorités officielles. Ainsi en 922, Al Hallaj, qui était accusé de s'identifier comme ayant été en communion avec Dieu fût exécuté à Bagdad. Le Soufisme a des caractéristiques qui sont similaires à ceux des ascètes mystiques des traditions non musulmanes de l'époque qui existaient, avant la venue de l'Islam, dans les régions où sont apparus les premiers Sufis, comme le Nestorianisme⁹, la Chrétienté orientale, le Gnosticisme¹⁰, le Neoplatinisme¹¹, le Manichéisme¹² ou le Bouddhisme. Les Soufis croient posséder le potentiel nécessaire pour accéder à l'union spirituelle avec Dieu, et donc à la Connaissance, à la Divine Vérité, cela grâce à la contemplation et la méditation. Cette faculté est une grâce accordée par Dieu (*baraka*), mais le chemin spirituel pour l'atteindre n'est pas simple. Il y a des principes, des stades (*maqamat*), des états (*halat*) qu'ils faut suivre et pratiquer, dont, par exemple les

sept stades: repentance, abstinence, renonciation, pauvreté, patience, foi en Dieu et ouvert à la volonté de Dieu.

La progression se fait par l'enseignement d'un maître Soufi qualifié (*shaik ou pir*) ayant été lui-même déjà réalisé

spirituellement. Le maître transmet à son disciple la *baraka* qu'il a lui-même reçue de son propre maître à travers

une chaîne initiatique ininterrompue depuis Mahomet et Ali ibn Abu Talib.

Les Soufis croient que chaque génération d'initiés est lié à un maître secret qui est l'être parfait" (*qutb*). Seulement ceux qui ont complètement achevé leur réalisation soufiste, c'est-à-dire renonciation à soi-même (*fana*),

survivent avec Dieu (*baqa*) et connaissance (*marifa*) peuvent le reconnaître.

9 Nestorianisme : Hérésie de Nestorius, évêque de Constantinople (v. 380-451) essaya d'expliquer les deux natures dans le Christ par l'affirmation de

l'existence de deux personnes, l'une divine, le Fils du Père, l'autre humaine, le fils de Marie.

10 Gnosticisme: croyance que les hommes sont des âmes divines emprisonnées dans un monde matériel créé par un dieu mauvais ou imparfait appelé le

Démiurge .

11 Néoplatonisme: à partir de 232 (Ammonios Saccas et surtout Plotin), insistance donnée au premier Principe (l'Un en général) et à des expériences

spirituelles.

12 Manichéisme: Mani (un Perse) au III

e

siècle. Séparation du monde en deux : royaume de la lumière, de l'éternité, de la Vie divine, et royaume des ténèbres, de la matière, des "morts", de l'espace/temps.

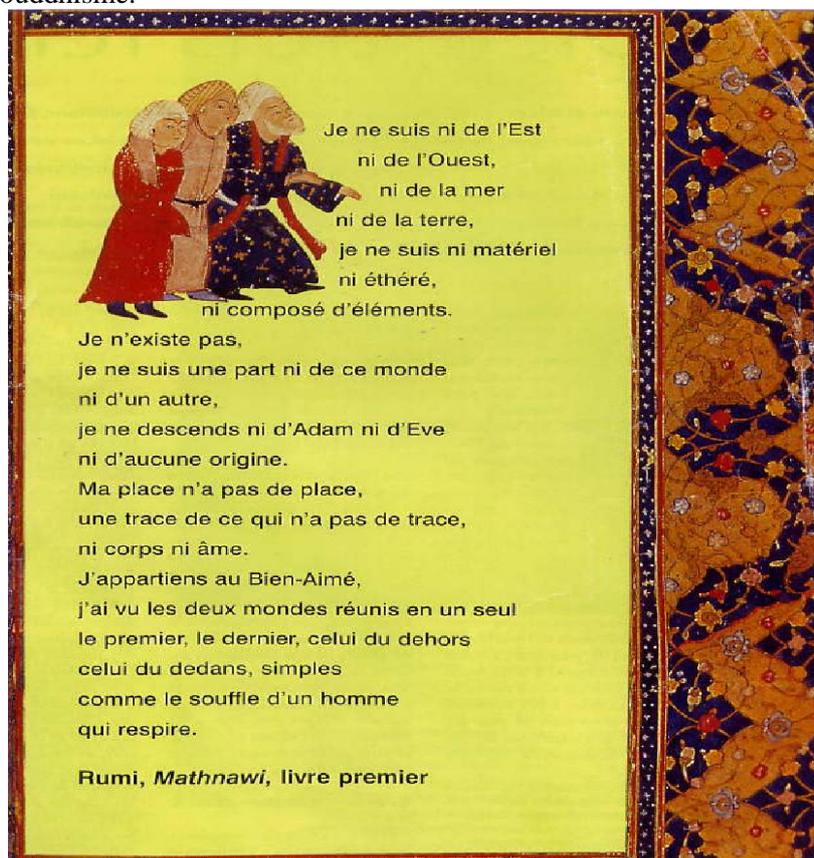
Les Voies méditatives – Chau NGUYEN NGOC – 28-02-2011 page 10/12

Les Soufis vivent dans la pauvreté en ermites ou en groupes. Depuis le 12^e siècle, ils ont tendance à se regrouper

en fraternités (ou *tariqah*, chemin vers la connaissance).

Le poème soufi suivant, illustration de la pensée soufie, tiré du "Rumi, Mathnawi, livre premier", fait penser au

Taoïsme et au Bouddhisme.



CONCLUSION

Ainsi, sont décrits de façon très succincte les principales caractéristiques des quatre Voies que sont le Confucianisme, le Taoïsme, le Bouddhisme et le Soufisme:

Le Confucianisme, partie exotérique de la tradition chinoise, préconise l'harmonie entre le Ciel, la Terre et

l'Homme, par la formation de l'Homme idéal pour construire la Société idéale.

Le Taoïsme, le Bouddhisme et le Soufisme ont en commun de viser à aller au delà de la dualité et du monde de

la forme par la pratique quotidienne d'une vie d'ascète accompagnée d'exercices de l'esprit qui permettent

d'atteindre la paix intérieure, des états de conscience modifiés, l'apaisement progressif du mental, la complète

libération, l'Eveil, la Connaissance, la Vérité.

"Je ne sais plus si c'est le vent qui me porte ou c'est moi qui porte le vent" dit le Taoïste.

"Je ne suis ni de l'Est, ni de l'Ouest, ni matériel, ni éthéré, je n'existe pas" déclare le Soufiste.

Le Bouddhiste ne considère pas qu'il y ait un "soi" mais des attachements d'agrégats donnant lieu à un "soi"

artificiel qu'il faut briser pour revenir au "*non-soi*" initial.

Ces trois dernières Voies sont communément définies comme des Voies Méditatives.

La première, le Confucianisme, qui vise le bonheur de l'homme en société et qui n'a pas de pratiques réelles de

l'esprit pour aller au delà du monde de la vie, n'est pas considérée comme telle.

En Chine et au Viet Nam, les trois Voies que sont le Confucianisme, le Taoïsme et le Bouddhisme se pratiquaient comme une Voie Triple qui faisait partie des moeurs et coutumes du pays.

NGUYEN NGOC Chau

Ref: Divers ouvrages, textes et documents (y compris Wikipedia)
