

F A B R I C E M I D A L

Frappe le ciel,
ÉCOUTE
LE BRUIT



LE LIVRE QUI DONNE ENVIE DE MÉDITER

Le jour

DVD
exclusif

Frappe le ciel,
écoute
le bruit

Infographie : Johanne Lemay
Correction : Caroline Hugny

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Midal, Fabrice, 1967-

Frappe le ciel, écoute le bruit : ce que vingt-cinq ans de méditation m'ont appris

ISBN 978-2-89044-867-4

1. Méditation. I. Titre.

BL627.M52 2014 158.1'2 C2014-940932-X

10-14

© Éditions des Arènes, Paris, 2014

Pour le Québec :
© 2014, Le Jour, éditeur,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-89044-867-4

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Fabrice Midal

Frappe le ciel, écoute le bruit

Ce que vingt-cinq ans
de méditation m'ont appris

Le jour
Une société de Québecor Média

Fabrice Midal enseigne au sein de l'École occidentale de méditation, qu'il a fondée afin de permettre la transmission de la pratique dans un cadre sérieux, ouvert et laïc. L'École organise des soirées d'introduction à la méditation toutes les semaines, à Paris et à Genève, ainsi que des week-ends de pratique et des séminaires d'enseignement en résidentiel.

Pour plus d'informations :
www.ecole-occidentale-meditation.com

Vous pouvez vous inscrire gratuitement
à sa newsletter mensuelle.

Introduction

Ouvrir les yeux



Quand j'étais enfant, mes grands-parents, qui étaient des juifs venus de Pologne, réunissaient toute la famille pour les fêtes de Pâques. Nous lisions à voix haute un texte évoquant la sortie d'Égypte de nos ancêtres, esclaves du pharaon. C'était l'occasion de nous inscrire dans une histoire et de nous interroger sur la manière de sortir de notre propre esclavage, de nos propres enfermements, pour mieux entrer dans le printemps de la vie.

J'aimais beaucoup le moment où c'était à nous, les enfants, d'intervenir et de lire un passage du texte. Nous devions ensuite poser des questions. Pourquoi célèbre-t-on cette fête ? Pourquoi y mange-t-on des herbes amères ?

Comme il est merveilleux de poser des questions ! En vieillissant, on finit par se faire prendre par tout ce qu'on sait, par tout ce qu'on croit savoir et qu'on entend dire. La méditation a beaucoup à voir avec ce retour à l'expérience de ne pas savoir, d'être questionnant et appelé ainsi au renouveau.

Même si je connaissais les réponses – nous mangions des herbes amères pour nous souvenir de la douleur de l'esclavage –, j'étais content de les entendre de nouveau et surtout de me voir ainsi offerts l'espace et le temps pour pouvoir demander.



Frappe le ciel, écoute le bruit est ce qu'au Japon, dans la tradition zen, on nomme un *koan*. C'est une phrase qui ne vient pas dire quelque chose au sujet de quelque chose, comme : « La neige est blanche » ou : « Je suis fatigué. » Elle est une interrogation infinie. Une interrogation qui n'appelle aucune réponse définitive et qui met en mouvement. Elle laisse ouverte notre attention, notre curiosité. Elle a un sens qu'il faut chaque fois éprouver à neuf. C'est une phrase qui *fait* faire quelque chose à celui qui la lit.

Elle est comme certains vers poétiques. Si je dis : « Je vois longtemps la mélancolique lessive d'or du couchant », l'appréciation que je peux en retirer ne s'épuise pas avec la compréhension que je peux en avoir. Au contraire, ce vers d'Arthur Rimbaud garde un mystère que chaque récitation me permet d'approfondir : le mystère d'être un être humain, de pouvoir s'asseoir sur la terre, d'aimer, de pleurer ou de sourire.

Ce que je vais vous raconter dans ce livre, c'est une manière d'habiter ce questionnement infini que m'a offert la pratique de la méditation.

La méditation, je l'enseigne depuis une quinzaine d'années et j'ai fondé, en 2006, l'École occidentale de méditation pour la transmettre de manière rigoureuse et laïque. Pendant toutes ces années et dans les livres que j'ai écrits, je n'ai jamais tenu à évoquer mon chemin. Il n'a rien d'extraordinaire ou de remarquable.

Méditer, ce n'est du reste pas chercher à atteindre quelque chose. C'est redevenir comme l'enfant que j'étais, qui pose une question quant au fait d'exister.

Il existe un vieux conte dans lequel un homme riche qui a trois fils tombe malade. Il fait venir des médecins de toutes sortes qui ne connaissent rien à son mal et ne peuvent lui procurer aucun soulagement. À la fin, un médecin étranger lui dit que seul un oiseau vivant au sommet d'une montagne pourra lui rendre la santé. Il envoie son fils aîné à la recherche de l'oiseau, en lui promettant de grands biens s'il parvenait à le lui apporter et lui

donne de l'argent pour voyager à sa guise. Le jeune homme se met en route, mais à la première auberge il s'arrête. Il décide d'y rester pour boire, manger et faire la fête. Inutile d'aller plus loin se dit-il, le bonhomme est vieux, et s'il meurt j'aurai son héritage. Au bout de quelque temps, le vieux seigneur envoie le cadet qui prend la même route que son frère et s'arrête lui aussi à l'auberge. Puis le dernier des enfants part. Mais à l'appel de ses deux frères à le rejoindre pour se divertir ensemble, il refuse, décidé à poursuivre sa route. Après bien des mésaventures, il réussit à revenir avec l'oiseau et la plus belle des jeunes filles.

Les frères, juste avant qu'ils ne parviennent au but, fous de jalousie, le poussent dans un puits. Ils rentrent chez leur père qui les accueille en héros. Mais l'oiseau ne chante plus et la princesse ne dit pas un mot. Le jeune homme, qui n'est pas mort dans sa chute, se rend déguisé dans la maison de son père. Aussitôt l'oiseau chante et la jeune fille parle enfin. La vérité est rétablie.

L'oiseau est l'intermédiaire entre l'ici-bas tangible et l'au-delà incertain. Dans de nombreux contes, il vient aux hommes les inciter à sortir de leurs habitudes et à oser entrer plus avant dans l'inconnu. Il est ainsi celui qui vient nous guérir de notre oubli. Il vient rétablir le vieux père de sa maladie et rappeler par son chant la vérité du cœur pur.

Un *koan* est parfois donné à un méditant pour l'aider à ne rien saisir, à abandonner le souci de tout contrôler et de tout maîtriser. Pour ouvrir le ciel de son esprit. La seule réponse est celle qui, partant de l'ici le plus concret, donne à entendre de façon immédiate ce qu'est le fait d'être humain. À force de savoir beaucoup de choses, on oublie parfois l'essentiel.

Dans ce livre, j'ai voulu dire comment la méditation m'interrogeait, comment elle appelle à partir à la recherche d'un oiseau – l'air libre personnifié qui vient nous rappeler que l'important est tout près, à portée de main. Qu'il suffit de se poser et d'ouvrir les yeux pour le trouver.

Chapitre 1

La première fois : soulagement et crispation



Par méditation, nous entendons quelque chose de fondamental et de très simple, qui n'est pas relié à une culture quelconque. Nous parlons d'un acte vraiment fondamental : s'asseoir par terre, prendre une posture correcte et cultiver le sentiment d'avoir son propre espace, sa place sur cette terre.

CHÖGYAM TRUNGPA

La première fois que j'ai entendu parler de méditation, j'avais quatorze ans. À cette époque, j'écrivais des poèmes. J'en avais adressé quelques-uns au responsable d'une bibliothèque, espérant qu'il me proposerait d'en faire une lecture publique. Il m'avait gentiment répondu : « Ce n'est peut-être pas une si bonne idée. Vos poèmes ne sont pas encore aboutis. En revanche, ils m'ont touché et j'aimerais vous rencontrer. »

Nous avons fait connaissance. Voyant combien j'étais malheureux et ne voulais pas le rester, il m'a parlé de méditation. Je fus très intrigué. Il m'expliqua qu'il méditait régulièrement, mais sa manière de raconter son expérience restait très mystérieuse.

Pendant les sept années qui ont suivi, je suis resté en lien avec lui. Nous nous écrivions parfois. J'ai lu des livres liés au

sujet de la méditation, comme *Siddhartha* d'Hermann Hesse. J'en étais chaque fois bouleversé, mais je me disais que tout cela n'était pas pour moi.

Les deux peurs

La méditation me faisait peur. Quand je regarde rétrospectivement, deux idées principales m'inquiétaient qui, je crois, représentent encore aujourd'hui deux obstacles profonds pour la plupart des gens.

Au premier chef, je me demandais où j'allais mettre les pieds. J'étais inquiet à l'idée de pénétrer dans une secte et de tomber sur un gourou... À présent que j'enseigne la méditation, je constate que, parfois, les gens ont également peur que je sois une sorte de « gourou » et qu'ils me tiennent pour cette raison des propos étranges. C'est absurde et irrationnel, car je suis un homme tout à fait ordinaire, avec ses difficultés, ses angoisses et ses passions. Je tente simplement d'apprendre à y faire face. Je ne prétends ni n'aspire à être un modèle et encore moins à avoir un pouvoir sur les autres.

Plus fondamentalement, le sens même de la méditation me faisait peur. Car sur quoi repose l'invitation à s'engager à méditer? Sur la possibilité de faire la paix, d'ouvrir son cœur, de faire en sorte que puisse cesser l'enfermement dans ce que Kafka nomme, dans une célèbre nouvelle, « le terrier », où, en nous protégeant de tout, nous vivons dans l'angoisse et l'isolement. Or, accepter qu'un tel chemin de libération existe est inquiétant.

Adolescent, je me disais : s'il existait une telle voie pour entrer réellement en amitié avec soi, cela se saurait et tout le monde pratiquerait la méditation. Comme peu de gens s'y engagent, cette histoire doit être un écran de fumée.

La méditation est certes mieux intégrée de nos jours qu'il y a vingt-cinq ans, mais la méfiance qu'elle suscite reste réelle. Elle touche en effet de manière très profonde un point aveugle.



L'idée que l'on puisse travailler avec son propre esprit, l'idée que l'on puisse changer, progresser, apparaît pour notre époque comme une provocation. Il suffit d'allumer la radio ou la télévision pour comprendre que notre monde ne nous invite nullement à entrer dans un tel chemin. On y parle généralement de la manière de gérer l'économie, on se moque des faits et gestes des personnalités publiques, on rapporte des informations sur ce qui a lieu à l'autre bout de la terre...

La pratique de la méditation repose sur une autre perspective : le souci de notre propre existence.

Sauter le pas

À vingt et un ans, j'ai sauté le pas. J'avais bien jusque-là rencontré des rabbins et des prêtres. Mais leurs discours ne faisaient pas sens pour moi.

J'étais tombé amoureux à de nombreuses reprises et avais cherché par là une réponse que je n'ai pas trouvée.

Surtout, après le baccalauréat, je pensais qu'entreprendre des études de philosophie pourrait m'aider. En classe de terminale, j'avais été frappé par la manière dont le professeur ne nous apprenait pas une matière de plus, mais parlait droit à l'être humain en chacun de nous. Quand je suis entré à l'université, ma déception fut grande ; personne ne nous parlait plus.

Je raconte souvent cette anecdote tant elle est significative du rapport faussé au savoir que j'y ai rencontré. Le premier cours auquel j'ai assisté portait sur le *Phédon* de Platon que nous allions étudier toute l'année. Le professeur nous a distribué une bibliographie de quarante pages. Je me suis dit avec découragement : « Je n'arriverai jamais à lire tout cela. » Lire sérieusement quelques-uns des dialogues de Platon me semblait une tâche suffisamment difficile.

Le ton était donné. Le professeur n'avait nullement l'ambition de lier son travail universitaire et son existence. Son enseignement ne débouchait pas sur un changement personnel, il ne s'in-

carnait pas. Si je lui avais parlé ainsi, il n'aurait sans doute pas même compris le sens de ma remarque.

J'étais découragé. Je ne voyais pas d'issue. J'ai alors écrit une lettre au bibliothécaire avec qui j'étais resté en contact. Il m'a à nouveau proposé de pratiquer la méditation, et cette fois, j'ai pensé n'avoir rien à perdre. Que je pouvais bien essayer. Une seule soirée, après tout, je n'en mourrais pas.

La motivation

J'ai sauté le pas car je sentais que quelque chose ne tournait pas rond.

D'une part, je ne voyais pas trop comment réussir à vivre. Je n'allais pas très bien, traversé par une grande angoisse et des questions qui semblaient insolubles et vaines.

D'autre part, j'avais le sentiment que quelque chose ne tournait pas rond dans le monde. Il est rare que notre désarroi soit uniquement personnel. Je me souviens qu'en classe de seconde le professeur d'anglais nous avait demandé quelle était notre aspiration la plus profonde, ce que nous voulions accomplir dans la vie. Tout le monde avait répondu «se marier, avoir des enfants, un bon travail». Je m'étais dit, et pas seulement parce que je suis homosexuel, qu'il devait bien y avoir autre chose. On devait pouvoir demander plus que cela de l'existence. Mais j'étais mal à l'aise car je ne savais pas comment formuler cette aspiration : habiter la poésie, s'approcher de la vérité, faire quelque chose de grand, être un peu plus au service des autres, s'engager davantage pour eux, apprendre à devenir un meilleur être humain...

Crispation et soulagement

Sitôt la décision prise, je fus très inquiet. Je pressentais que ce n'était pas un geste anodin.



Je demandai au bibliothécaire si je devais m'habiller d'une manière particulière. Le seul conseil qu'il me donna fut celui-ci : « On pratique sans chaussures, fais simplement attention qu'il n'y ait pas de trous à tes chaussettes ! » Nous nous sommes retrouvés dans l'appartement d'un couple d'Américains qui accueillaient régulièrement des méditants depuis plusieurs années. Ce soir-là, quand je me rendis à l'adresse indiquée et que je sonnai à la porte, j'étais fébrile. La personne qui m'accueillit me conduisit dans un petit salon et me donna une rapide instruction de méditation, avant de me mener dans une plus grande pièce où une vingtaine de personnes pratiquaient.

Je m'assis sur le coussin de méditation dans un état de crispation intense. Ayant compris qu'il fallait « être présent », j'y tendais de toutes mes forces. Je voulais tellement bien faire qu'en réalité j'étais surtout très crispé. Cette séance et les suivantes furent très douloureuses. J'avais mal partout. Mais paradoxalement, j'étais content comme je ne l'avais jamais été.

Avoir le droit d'être comme nous sommes

Après toutes ces années où, à l'école, j'étais sans cesse confronté au principe selon lequel il est toujours possible de faire mieux et que chaque travail doit être évalué et critiqué, voilà que l'on me proposait une tâche qui ne demandait aucune compétence. Mon sentiment de n'être jamais à la hauteur était comme court-circuité à la racine. Méditer, je le découvrais, consistait simplement à être comme j'étais en y portant attention. Il ne fallait rien chercher à réussir, mais simplement reconnaître ce qui est. C'était un profond soulagement.

Pendant la première année à l'université, l'objectif avoué par tant de professeurs était de décourager le plus d'élèves possible afin que nous soyons moins nombreux en deuxième année. Or, avec la méditation, il s'agissait que chacun, quel qu'il soit, ait le droit d'être comme il est.

La deuxième source d'étonnement et de plaisir fut que la méditation est d'une étonnante simplicité. Car au fond, qu'est-ce que méditer ? Il n'y a pas plus élémentaire. Vous êtes assis sur une chaise ou sur un coussin, et vous cultivez un sens de présence. Vous pouvez, pour ce faire, vous aider de votre respiration. En lui prêtant attention de manière délibérée, vous vous ancrez dans le présent vivant.

Enfin, quand je suis entré la première fois dans la salle de pratique, je fus frappé par le fait que tout le monde se tenait droit. Je n'avais jamais vu des gens pratiquer la méditation auparavant. C'était très beau. En pratiquant, chacun me semblait toucher à la racine de son humanité. Parfois encore, aujourd'hui, quand je dirige une session de méditation et que je regarde toutes ces personnes assises, le dos droit, présentes et alertes, je suis très ému. Je vois le souci de chacun de prendre sa vie au sérieux, de se tenir en rapport avec la simplicité la plus essentielle.

Être

Vingt-cinq ans plus tard, je reste toujours aussi émerveillé par cette découverte de la première fois. Dans la vie, on nous demande d'être efficaces et justes, rapides mais aussi détendus, de prendre des responsabilités et de tenir des rôles.

Or, la pratique de la méditation nous invite simplement à *être*. Être avant toutes les déterminations habituelles. C'est un soulagement chaque fois aussi profond.

Il ne s'agit pas de renoncer à faire ce qui importe, à ne plus répondre à nos engagements et responsabilités, mais à être d'abord qui nous sommes à partir de cette confiance que la méditation nous permet de découvrir.



La plus grande difficulté

Souvent, la méditation est présentée comme une façon de guérir le stress et d'être plus calme. Elle apporterait un bien-être. Je trouve cette manière d'en parler fausse et dangereuse. J'y reviendrai tout au long de ce livre.

Si j'étais venu pratiquer pour connaître un sens de paix, j'aurais été déçu et je n'aurais pas continué. J'ai fait l'expérience d'une intense crispation pendant de longs mois. Mais ce qui me fit continuer fut la découverte que cela ne changeait rien. Je n'avais rien à réussir. Je pouvais rester assis sur la terre quel que fût mon état. Je pouvais même entrer ainsi en rapport avec ma propre crispation.

Dans la pratique, si la colère ou des pleurs surgissent, nous les regardons avec bienveillance et attention sans aucun jugement, sans en tirer aucune conclusion. Simplement : voilà ce qui est. Ce n'est ni bien ni mal. Si nous sommes tristes, nous sommes tristes. Si nous sommes joyeux, nous sommes joyeux. Nous regardons simplement avec une attention bienveillante ce que nous éprouvons. Le secret de la pratique est là.

Chapitre 2

Je m'engage à pratiquer quotidiennement et découvre la différence entre être présent et ne pas l'être



Avoir la tête libre : être présent.

GEORGES BRAQUE

Quand j'ai découvert la pratique de la méditation, j'ai éprouvé la possibilité d'un soulagement réel. J'ai donc décidé d'y consacrer un moment chaque jour. Au tout début, je n'osais en parler à personne. La méditation donnait alors lieu à de profonds malentendus et suscitait d'étranges craintes. Est-ce que ceux qui pratiquent n'entrent pas dans une sorte de secte ? Doit-on se convertir à une nouvelle religion ? Est-ce que j'allais désormais être végétarien et ne plus jamais boire un verre de vin ? Me raser le crâne ? Qu'avais-je à reprocher aux religions occidentales pour m'en détourner ainsi ? Est-ce que je voulais rejeter ma culture et nier mes racines ? Est-ce que je croyais à la réincarnation ?

Comment expliquer qu'en méditant je voulais simplement apprendre à être un peu plus présent à ma propre vie ?



Pour éviter les ennuis, j'ai pensé qu'il serait préférable de ne pas dire à mes parents que j'avais décidé de méditer. Heureusement, il y avait au 7^e étage de l'immeuble où nous habitons une toute petite chambre de bonne et, prétendant que je devais étudier au calme, j'y montais chaque matin. À l'aide de quelques annuaires téléphoniques, je m'étais confectionné un coussin de méditation.

Être présent et ne pas l'être

En méditant régulièrement, je découvrais peu à peu la différence entre le fait d'être présent et le fait de ne pas l'être. On parle beaucoup aujourd'hui de «vivre dans l'instant présent», mais comprendre ce que cela veut dire de façon concrète et personnelle n'est pas si évident.

Chaque semaine, je retournais méditer près de la place des Ternes dans l'appartement de ce couple d'Américains où j'avais découvert cette pratique. À la fin de la séance, nous avions une discussion avec un enseignant. Un jour, il expliqua que boire un verre de vin pour de bon et *penser* boire un verre de vin étaient deux choses très différentes. Cela peut sembler d'une banale évidence, mais cette phrase me sembla surprenante ! J'avais toujours supposé qu'il était préférable de *penser* boire un verre de vin que de le boire en vérité. Dans l'imaginaire, tout est parfait. Dans la réalité, n'est-on pas toujours un peu déçu ?

Avant de pratiquer, entrer en rapport avec le présent me paraissait inintéressant : je trouvais préférable de me perdre dans mes pensées. Éviter l'ennui. Éviter la douleur. Mais désormais, la nudité et la fraîcheur de l'expérience commençaient à m'apparaître dignes d'être éprouvées et explorées.

Le moment présent et l'inconfort

Un jour, alors que je marchais dans la rue, quelqu'un me bouscula et je perdis le fil de mes pensées. Au lieu de me dire comme d'habitude : « Zut, à quoi étais-je donc en train de penser ? », je me réjouis de cette invitation à revenir au présent. J'en fus le premier surpris. Quelque chose était en train de changer en moi.

Être pleinement présent, en tout cas au premier abord, n'est pas confortable. Les moments de présence ne sont pas des instants de parfaite sérénité. Ils nous bousculent, même si c'est souvent de manière discrète. Le reconnaître est important, car alors nous comprenons mieux pourquoi il nous est si difficile d'être vraiment présents : il nous faut accepter de nous ouvrir, de perdre nos points de repère habituels, de cesser un instant notre bavardage mental.

C'est un profond enseignement. Nous ne pouvons pas apprécier chaque moment de notre vie sans affronter cet inconfort. Même si je souhaite boire cette tasse de thé en pleine conscience, je vais devoir faire l'effort de revenir à la sensation simple et directe. En ce sens, même ce simple mouvement est déjà une aventure. Nous ne connaissons pas d'avance le goût du thé que nous allons boire. La tasse que nous prenons en main est toujours nouvelle.

Pour en faire vraiment l'épreuve, il nous faut abandonner l'incessante activité mentale qui nous donne le sentiment de pouvoir contrôler tout ce qui nous arrive. Si nous avons un rendez-vous qui nous angoisse, nous avons tendance à y penser, à nous projeter et à chercher à vivre la scène par anticipation. Nous croyons, sans même en avoir conscience, qu'en ressassant ainsi nos peurs nous allons influencer sur la réalité... S'il peut être utile de consacrer un moment à se préparer, évoquer inlassablement la même situation imaginaire ne nous aide en rien. Au contraire, nous ne faisons que nourrir notre angoisse.



Rencontrer quelqu'un et se promener au bord de la mer

Plus nous entrons en rapport avec le présent, plus nous nous rendons compte que nos idées à son sujet nous tiennent, en vérité, à distance de lui. Nos conceptions sur une chose ne sont pas la chose même. Malheureusement, nous vivons la plupart du temps, sans même nous en rendre compte, à travers ce filtre.

Il y a quelques années, je suis allé pour la première fois en Bretagne, dans un endroit typique de cette région. Tout était là : les rochers, l'océan, le ciel rose... Or, à mon grand désarroi, je ne percevais qu'une série de cartes postales. Je ne faisais que regarder des images. J'ai essayé de voir l'océan et les rochers, sans passer par le filtre de ces clichés. Je n'y arrivais pas.

Enfin, à force de patience et d'attention, un soir, d'un seul coup, j'ai éprouvé dans tout mon corps l'unité entre l'eau, les rochers et ma présence. Je ne contemplais plus un spectacle, une sorte de photographie ou d'image télévisée. J'étais avec les rochers.

Cette expérience toute simple de présence ne se donne à vivre que pour autant que nous parvenions à désobstruer nos perceptions, notre esprit et notre cœur. Voilà exactement ce que j'apprenais en méditant. Il existe un présent vivant, en deçà de nos préoccupations et de nos habitudes de pensée et de comportement, une réalité beaucoup plus vaste. Il n'est pas facile d'y accéder.

Quand nous rencontrons quelqu'un pour la première fois, nous avons tendance à en rester à des généralités, à des phrases toutes faites. Si nous voulons qu'une rencontre réelle ait lieu, il faut prendre un risque. Celui de ne pas savoir, de baisser sa garde, d'être prêt à dire quelque chose.

Voilà la raison d'être de la méditation. Elle nous apprend à devenir de plus en plus sensibles à tous les moments de présence où, ayant accepté d'entrer dans l'inconnu, nous découvrons une réalité plus riche et plus pleine que nous ne le pressentions.

Le don de la fée méditation

Dans certains contes de fées, le héros reçoit un talisman sans savoir s'il doit s'en réjouir ou s'en inquiéter tant ce don l'oblige. La leçon est évidente : le sens de ce qu'il a reçu dépend de la manière dont il va ou non se relier à lui. Toute personne ayant pratiqué la méditation reçoit elle aussi un cadeau très singulier : éprouver la différence entre être pleinement là et ne pas l'être. Une fois ce don reçu, il lui devient impossible de l'oublier. Cela ne manquera plus de la hanter pour le reste de sa vie.

C'est ce qui m'est arrivé. Auparavant, être perdu dans mes pensées me semblait une bonne chose. Désormais, quand je vis dans une sorte de pilotage automatique, je sens que quelque chose devient faux et lourd. Mon inattention m'appelle à en sortir.

La découverte du contraste, un changement de paradigme

La pratique ne consiste pas à nous faire vivre dans un état de présence continu et sans ombre. Elle intensifie au contraire le contraste entre le présent et le ressassement. On ne peut jamais s'installer à demeure dans le présent.

C'est là le grand secret.

Méditer, c'est développer le goût de la présence nue qui nous permet de distinguer son parfum partout où elle se trouve.

Abandonnons l'idée que si nous sommes perdus sur notre coussin, si nous avons envie de dormir, si nous sommes tendus et crispés comme je l'étais à mes débuts, nous pratiquons mal. Ce qui compte n'est pas d'être présent tout le temps, mais de percevoir le contraste, de travailler avec lui. La vie est ainsi faite que nous sommes parfois présents, parfois non, parfois en colère, parfois endormis : c'est à cela qu'il faut apprendre à nous relier. N'essayons pas de fabriquer une réalité parfaite.



Autrement dit, méditer ne consiste pas à jouir de chaque moment dans une sorte de *carpe diem*, mais à entrer dans l'ouverture du moment présent. Par exemple si quelqu'un me bouscule, l'enjeu n'est pas de savoir si je vais arriver à jouir du présent, mais à faire l'expérience de la réalité. Si je bois une tasse de thé, la question n'est pas de savoir si j'en ai assez joui mais si j'ai rencontré ce moment pour de bon. C'est là une perspective moins égocentrique et beaucoup plus vivante !

Une bonne nouvelle

Pour revenir au moment présent, nous n'avons pas d'effort particulier à faire. Tout être humain en tant qu'humain possède cette capacité.

Tout ce dont nous avons besoin pour pratiquer ne réside pas à l'extérieur de notre humanité, mais en fait partie intégrante. Il ne s'agit pas d'une compétence que quelques rares individus auraient la chance de posséder. Pour lire un texte de philosophie, il faut des dispositions intellectuelles que tout le monde n'a pas, pour faire du sport il faut des capacités physiques qui ne sont pas données à tous, pour jouer du piano, il faut une sensibilité artistique dont chacun n'est pas pourvu.

Pour méditer, rien de tel, tout le monde possède tout ce qu'il faut. L'être humain a cette chance insigne qu'il lui est donné la possibilité d'être pleinement présent.

Ce fut pour moi une découverte étonnante. À partir du moment où je me suis engagé à pratiquer quotidiennement, j'ai découvert que, quel que soit l'état dans lequel j'étais, quelle que soit ma confusion ou ma douleur, je pouvais toujours revenir à la simplicité de la présence nue. La méditation ne vous apporte rien de nouveau, elle n'ajoute rien à votre être fondamental, elle vous fait découvrir un trésor que vous avez déjà sans vous en être jamais rendu compte.

L'essentiel est de le reconnaître.

Chapitre 3

Je fais ma première expérience de l'espace en méditant et j'en comprends le sens profond grâce à Bob Wilson



Rien de nouveau. Simplement, il n'y a pas de récit. Or les gens ont l'habitude que, sur scène, on leur raconte une histoire. Tout s'organise autour d'une construction impliquant le temps et l'espace, et le rapport entre le thème et ses variations.

Robert Wilson au sujet d'Einstein on the Beach

L'énigme de l'espace

Dans l'appartement du couple d'Américains, chaque semaine, la personne qui présentait la méditation parlait du lien entre méditation et espace comme d'une évidence. Un jour, elle cita même cette phrase : « S'asseoir pour méditer, c'est une manière *d'être* dans l'espace ouvert¹. » J'en fus fortement intrigué. Mais qu'était-ce donc que l'« espace ouvert » ? Pendant

1. Chögyam Trungpa, *Bardo. Au-delà de la folie*, Paris, éditions du Seuil, 1995, p. 31.



quelques mois, ce fut une véritable interrogation. Je ne comprenais pas ce qu'elle voulait dire.

Avec beaucoup de patience, je compris qu'elle évoquait cet instant où, revenant au moment présent, tout est plus ouvert : nous sommes pris dans nos pensées, coupés de la réalité, et d'un seul coup, nous revenons et la situation est libre et spacieuse. Vingt-cinq ans plus tard, j'ai la conviction que là est l'essentiel, l'une des raisons d'être du chemin tout entier. Mais à l'époque, j'avais le sentiment d'être tombé sur un os. Qu'est-ce que tout cela voulait dire ?

Manquer d'espace et s'élever au sommet d'une montagne

Dans le langage courant, il est des situations où l'on évoque cette expérience. Par exemple lorsqu'on dit : « J'étouffe », « La situation est complètement claustrophobe » ou même « Tu me pompes l'air. » On ne désigne pas un état physiologique – un manque soudain d'oxygène – mais une sensation profonde d'étouffement de tout notre être.

Quand l'oppression vient à disparaître règne alors l'espace – présence et ouverture.

Lorsque vous êtes au sommet d'une montagne, vous êtes plus facilement ouverts et détendus. Il peut même arriver que vous ne sentiez plus aucune séparation entre vous et le paysage qui vous entoure de toutes parts et s'ouvre ainsi à vous. Vous vous détendez en un sens profond.

Pratiquer la méditation, c'est découvrir qu'il n'est pas nécessaire de prendre un billet de train ni une voiture pour vivre cette expérience de la haute montagne. Il est possible de le faire dans toutes les situations. Même dans une caverne sombre, nous pouvons laisser tomber la tension mentale et nerveuse, nous ouvrir à la simplicité du présent et nous hisser ainsi au sommet de la montagne.

C'était une découverte importante : l'espace n'est pas dépendant des seules circonstances extérieures.

Je me souviens avoir posé à l'enseignant une question qui me hantait : « Est-ce que j'ai bien compris ? L'espace dont vous parlez est tout aussi bien celui qu'il peut y avoir entre vous et moi qu'entre deux pensées ? »

— En effet, m'a-t-il répondu. Dans la pratique, l'espace physique et l'espace psychologique ne sont pas distincts. »

Ce fut un éclair décisif. Ma compréhension de la pratique de la méditation s'en est trouvée transformée.

L'espace et l'esprit

Aujourd'hui, je comprends mieux l'aspect révolutionnaire de cette façon de parler de l'espace propre à l'enseignement de la méditation. En Occident, depuis le XVII^e siècle, et en particulier depuis Descartes, nous avons distingué deux ordres de réalité : d'un côté la substance étendue, c'est-à-dire l'espace matériel, et de l'autre la substance pensante, l'esprit. Pour nous, l'espace est mesurable géométriquement, une affaire de mètres carrés, et l'esprit est immatériel et limité au « mental ».

Or, l'expérience que nous faisons dans la méditation est exactement contraire à cette conception philosophique : nous découvrons qu'espace et esprit ne sont pas distincts et séparés. L'esprit n'est pas un amas de pensées, il est ouvert et vivant. Il n'y a là rien de magique ni d'ésotérique. Au sommet d'une montagne, votre esprit est spacieux, quand on vous crie dessus, votre esprit se referme.

La poésie du geste nu

Une fois que j'ai reconnu cette expérience de l'espace, je me suis rendu compte que je l'avais déjà rencontrée. Et, au premier chef, dans l'art. L'expérience la plus décisive fut quand, en 1984, j'ai



assisté à un spectacle de Robert Wilson – *Médée*. J'avais dix-sept ans. Je ne savais pas du tout où j'allais. Une amie, rencontrée peu avant, m'avait fait ce magnifique cadeau.

Pour ceux qui ne le connaissent pas, Robert Wilson est l'un des grands artistes contemporains, qui a mis en scène des pièces de théâtre et des opéras qui ne ressemblent à rien de ce que l'on connaît. Le plus célèbre de ses spectacles, *Einstein on the Beach*, fut écrit avec le compositeur Philip Glass et créé en 1976. Il a été repris en 1992, au théâtre de Bobigny. C'est là que je l'ai vu pour la première fois, et j'en ai été émerveillé au point qu'il reste encore aujourd'hui le plus beau spectacle auquel j'ai assisté.

La confiance en l'espace : un renversement

Robert Wilson a œuvré thématiquement sur l'espace en ses diverses modulations – si bien qu'il en éclaire le sens profond et nous permet d'en faire une expérience très directe. Il a compris que pour y réussir, il est indispensable de quitter le champ de la psychologie et de la narration.

Si je vois un spectacle où ce qui importe n'est pas l'histoire racontée, mon attention va se porter de façon beaucoup plus précise sur la présence même des acteurs, leurs voix, le rythme de leurs pas, la lumière – tout ce qui module et ouvre l'espace.

Or il en est exactement ainsi avec la méditation : nous ne portons pas notre attention sur le contenu de nos pensées, sur leur scénario, mais sur leur tonalité particulière, leur manière d'agir en nous, leur qualité. Nous ne cherchons pas à les comprendre mais à les placer dans un espace plus vaste.

Deux manières d'être

Comment devenir sensible à l'espace ? Prenons un exemple tout simple. Robert Wilson enseigne qu'il y a deux manières de marcher

selon que vous êtes ou non en rapport à l'espace tout entier. Si vous marchez en restant par exemple dans votre tête ou votre émotion, préoccupé par des pensées étrangères ou par ce que vous voulez communiquer, votre attention au monde est alors restreinte. Vous n'êtes pas pleinement là. En revanche si vous sentez ce qui est autour de vous, le sol sur lequel vous marchez, l'espace qui est au-dessus de vous, alors votre présence est beaucoup plus ample. Et cette présence n'est pas psychologique, limitée à votre conscience et à vos états d'âme. Et cela se voit objectivement.

Pour mieux faire sentir l'espace pendant la marche, Robert Wilson invite parfois les acteurs à ralentir considérablement. Si pour traverser une pièce vous mettez une minute ou un quart d'heure, vivez-vous la même expérience ? En changeant le rapport courant au temps, pouvons-nous découvrir une autre relation à l'espace ? Nous voyons ainsi qu'espace et temps ne sont en rien séparés.

À l'époque où j'ai commencé à pratiquer, j'ai fait un stage de deux jours à Paris avec Robert Wilson, juste en face du centre de méditation où je me rendais chaque semaine. Quelle coïncidence ! Je n'avais pas un sou, mais j'ai tout de même téléphoné à l'organisateur. Mon enthousiasme a dû le toucher car il m'a laissé y participer en me demandant simplement, en contrepartie, de m'occuper des inscriptions. Je lui en suis encore reconnaissant. Ce fut une étape clé sur mon chemin.

Robert Wilson n'a pas fait de longs discours. Il nous a appris à nous tenir debout, à marcher, puis à faire un geste. C'était à la fois très simple et d'une grande profondeur – il nous montrait ainsi une manière d'entrer pleinement en relation avec notre propre humanité. Ce fut un moment aussi important que les expériences que j'ai vécues plus tard avec quelques grands maîtres de méditation.



Le sentiment élémentaire d'être

Le sens d'être ne peut se réduire à une chose coulée dans le béton, il se déplace tout le temps, il projette vers l'intérieur et l'extérieur, et il fluctue beaucoup. Robert Wilson m'a montré une manière très simple de vivre cette expérience au cœur de la méditation. Nous pouvons entrer en rapport avec l'espace à la mesure de notre façon d'habiter un geste – c'est-à-dire n'importe quelle forme.

Qu'est-ce qu'une forme ? Prenons, par exemple, une feuille blanche ; si je dessine une forme – un rond ou même simplement un point –, elle fait apparaître l'espace.

Autrement dit, l'espace et la forme ont besoin l'un de l'autre pour apparaître pleinement. Or nous oublions l'espace et, du coup, nous ne voyons pas la forme. Nous regardons la pêche et le citron posés sur la table – non l'espace qui existe entre eux et qui les met en rapport. Pourtant, l'espace est essentiel. C'est par lui que nous pouvons découvrir la présence. Non seulement la pêche, mais la présence de la pêche.

Un jour, dans les années 1970, Chögyam Trungpa fut invité à la télévision américaine. À la fin de l'entretien, on lui demanda s'il avait une dernière chose à ajouter. Il répondit par l'affirmative et, se tournant vers la caméra annonça : « Vous qui regardez l'écran de télévision, sentez maintenant l'espace entre le téléviseur et vous. »

Parfois, je fais de même avec mon écran d'ordinateur. Ne plus être collé à lui – mais sentir l'espace entre lui et moi. Sentir l'espace autour de l'écran. L'espace derrière mon dos. L'espace de la pièce tout entière. L'espace du monde.

Film d'action et méditation

Si vous regardez un film d'action hollywoodien, vous êtes entièrement pris par ce qui défile devant vous. Ce que vous allez ressentir a été entièrement décidé par les producteurs et le réalisateur : ici

vous allez avoir peur, là vous serez émus, là vous serez pris par le suspens... Votre attention est tout entière concentrée et focalisée.

La méditation vous fait découvrir une *attention ouverte* – qui loin de vous tendre, voire de vous stresser, vous rend plus présent et détendu. Elle vous octroie de la place pour entrer en rapport avec la situation de manière entièrement libre.

Simplement en nous apprenant à marcher en rapport avec l'espace tout entier, Robert Wilson nous permettait de découvrir ce sens de présence que je n'avais pas soupçonné.

Depuis mon enfance, j'avais le sentiment d'étouffer. D'être bombardé d'émotions et de pensées. Là, je découvrais une distance. La possibilité de me retrouver.

Je pris cet enseignement très au sérieux. Je me souviens qu'un soir, je me suis mis à marcher lentement, vraiment très lentement, sur la grande place qui se trouve juste devant l'Hôtel de Ville. J'avançais en parcourant un ou deux centimètres à chaque pas. Ce fut une expérience surprenante et magnifique. Je découvrais cette place comme jamais je ne l'avais vue. Au bout d'une heure, des policiers sont venus me demander ce que je faisais et l'expérience s'en est tenue là, pour cette fois...

Chögyam Trungpa et Robert Wilson

Quand, adolescent, j'ai assisté à un spectacle de Bob Wilson, j'ai d'abord pensé que je venais de vivre une expérience esthétique par excellence, c'est-à-dire de plaisir. Mais grâce à la méditation, j'ai compris qu'il s'agissait en réalité d'une expérience méditative de pure présence.

En réalité, le théâtre, comme le rappelle Antonin Artaud, est d'abord né comme un rite pour rassembler les hommes et les mettre en rapport avec le sacré – nullement pour les divertir ou leur donner du plaisir. Robert Wilson comme Artaud ont beaucoup étudié les arts traditionnels, tout particulièrement les théâtres japonais et balinais.



À Bali, il existe près d'une centaine de formes pour codifier le simple mouvement des yeux des danseuses. Ces gestes ne veulent rien signifier de particulier mais ils montrent l'espace en l'accentuant chaque fois d'une manière différente. L'enjeu n'est pas d'exprimer des mouvements de joie ou de colère mais de moduler un sens de présence. Comme le souligne Antonin Artaud : « Notre théâtre qui n'a jamais eu l'idée de cette métaphysique de gestes, qui n'a jamais su faire servir la musique à des fins dramatiques aussi immédiates, aussi concrètes, notre théâtre purement verbal et qui ignore tout ce qui fait le théâtre, c'est-à-dire ce qui est dans l'air du plateau, qui se mesure et se cerne d'air, qui a une densité dans l'espace : mouvements, formes, couleurs, vibrations, attitudes, cris, pourrait, eu égard à ce qui ne se mesure pas et qui tient au pouvoir de suggestion de l'esprit, demander au théâtre balinais une leçon de spiritualité². »

Cette leçon de spiritualité est précisément liée à la découverte de l'espace ouvert.

Si la méditation m'a aidé à mieux comprendre le sens originel de l'art, en retour, je trouve que l'art permet de découvrir le sens profond de la méditation. En ce sens, la méditation a bien plus à voir avec l'art qu'avec la religion. L'important n'est pas d'adopter une croyance particulière, d'avoir foi en un être invisible, mais d'apprendre à s'ouvrir à la présence.

Wilson demanda à une actrice qui jouait dans sa pièce *Médée* de rester debout sans bouger. Elle lui rétorqua que personne ne la remarquerait. Il a répondu : « Si tu es là debout véritablement immobile, absolument comme une statue, comme une déesse qui est là depuis deux mille ans, on ne remarquera que toi³. »

Comment apprendre à être ainsi *présent* ?

2. Antonin Artaud, *Le Théâtre et son double*, dans *Œuvres*, Paris, Gallimard/Quarto, 2004, p. 537.

3. *Robert Wilson from within*, sous la direction de Margery Arent Safir, Paris, Flammarion, 2011, p. 291.

C'est là vraiment toute la raison d'être de la pratique de la méditation !

Quelques années plus tard, j'ai découvert à mon grand étonnement que Robert Wilson avait rencontré à diverses reprises le maître de méditation Chögyam Trungpa et qu'ils avaient eu, ensemble, de nombreuses discussions. Lorsque je travaillais au projet du *Cahier de l'Herne* Chögyam Trungpa, j'ai demandé à Robert Wilson d'y participer. Il m'envoya une réponse très courte : « J'ai rencontré pour la première fois Chögyam Trungpa avec Allen Ginsberg, à New York. Je le trouvai extrêmement ouvert et libre d'esprit, possédant un grand sens de l'humour et de l'ironie, un de ces hommes capables de voir deux mondes en un. Il y avait toujours cet espace derrière ses paroles ou ses actes. Cela me fascinait⁴. »

4. Cahier qui n'a jamais vu le jour mais a paru en anglais sous le titre *Recalling Chögyam Trungpa*.

«Méditer, ce n'est pas chercher à atteindre quelque chose, mais abandonner le désir de tout contrôler. Pour ouvrir notre esprit.

Voilà ce que vingt-cinq années de méditation m'ont appris:

laisser vivre en soi le questionnement infini.

Comme dans ce koan de la tradition zen qui se laisse éternellement interroger, Frappe le ciel, écoute le bruit. Nous pouvons tous méditer.

L'important est tout près, à portée de main. Il suffit de se poser et d'ouvrir les yeux pour le trouver.»

Pour la première fois, Fabrice Midal témoigne de son parcours intérieur. Avec sincérité et humour, il raconte son apprentissage, ses difficultés et ses découvertes. Un livre intime et iconoclaste pour vous accompagner au quotidien sur les chemins de la méditation, que vous soyez néophyte ou averti.



Docteur en philosophie, auteur d'une trentaine d'ouvrages, **Fabrice Midal** est l'une des principales figures de la transmission de la méditation en France. Il a fondé l'École occidentale de méditation et enseigne la méditation laïque depuis une quinzaine d'années.