

Phénoménologie et méditation bouddhiste vipashyana

Professeure Natalie DEPRAZ

Université de Rouen Normandie ERIAC

Membre Universitaire des Archives-Husserl

(ENS-CNRS, Paris)

[*pr.natalie.depraz@gmail.com*](mailto:pr.natalie.depraz@gmail.com)

[*natalie.depraz@univ-rouen.fr*](mailto:natalie.depraz@univ-rouen.fr)

Association HYPPOS

Institut d'Hypnothérapie

Hypnose ericksonienne, hypnose clinique

Genève

Guy Chedeau Président

Journée d'études Samedi 6 mars 2021

« Bouddhisme, Phénoménologie et Thérapie »

<https://www.hypnose-suisse-formation.ch/formations-hypnose-medicale/videos-des-conferences/>

Introduction par Nicolas Drouet

C'est avec grand plaisir que nous accueillons la Professeure Natalie Depraz, qui nous avait déjà fait l'honneur de venir il y a trois ans à Genève pour donner une Conférence intitulée « Introduction à la phénoménologie » lors la première journée "Phénoménologie et Hypnopraxie".

Natalie Depraz est professeure de philosophie contemporaine et notamment de philosophie allemande et de phénoménologie à l'Université de Rouen Normandie. Elle est aussi membre Universitaire des Archives Husserl de Paris, Unité Mixte de Recherches de l'École Normale Supérieure et du Centre National de la Recherche Scientifique. Les champs de recherche historique de Natalie Depraz sont la phénoménologie allemande (à laquelle elle a consacré de nombreuses traductions des textes de Husserl sur l'intersubjectivité, l'attention et les émotions, et de Eugen FINK sur la méthode phénoménologique de l'épochè), et sa réception française, notamment par Maurice Merleau-Ponty et Michel Henry, notamment sur les thèmes de l'intersubjectivité, du corps, de la conscience, de l'attention et, plus récemment, de la surprise.

Natalie Depraz engage depuis plus de 20 ans une réforme de la phénoménologie comme **phénoménologie pratique et expérientielle** et, dans cette perspective, elle puise des ressources à travers le dialogue entre phénoménologie et bouddhisme, notamment autour des liens structurels entre l'épochè et la méditation, entre phénoménologie et théologie, en particulier grâce à la thématique de la chair et du corps glorieux, ou dans la mise en relation entre l'épochè et la prière du cœur, mais aussi, parallèlement, grâce au dialogue entre phénoménologie et sciences cognitives via la thématique de la dynamique de la conscience de soi, de l'attention et de la surprise, ou encore à la lumière du dialogue avec les praticiens médecins psychiatres autour des questions des maladies chroniques (dépression, schizophrénie, anorexie). A travers ces différentes enquêtes qui mobilisent à chaque fois le dialogue pluridisciplinaire, elle cherche à renouveler et rafraîchir la phénoménologie en lui réinsufflant en acte son exigence pratique de retour à l'expérience subjective en première personne. De ce point de vue, la micro-phénoménologie, qu'elle pratique et dont elle dispense des formations à l'Université de Rouen dans le cadre de l'École Doctorale depuis 2015, offre une méthodologie fine de description de l'expérience située d'un sujet donné, à même de ré-ancrer la phénoménologie dans l'exigence expérientielle et pratique de retour aux « choses elles-mêmes » qui lui est constitutive.

Après sa thèse consacré à la phénoménologie de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Edmund HUSSERL (1995), puis après avoir longuement collaboré avec le neurobiologiste Francisco Varela et le psychologue Pierre Vermersch entre 1995 et 2001 autour de la thématique de la prise de conscience, ce qui a donné lieu à un ouvrage pionnier intitulé *On becoming aware. A pragmatics of experiencing* (2003/2011), Natalie DEPRAZ a dirigé le programme de recherche ANR EMPHILINE, intitulé « La surprise au cœur des émotions : un vecteur de cognition élargie » (2012-2015), qui croise trois disciplines, micro-phénoménologie, linguistique et psychophysologie et s'attache à cerner notamment la place de la surprise dans la dépression. Elle a ensuite dirigé le projet pluridisciplinaire ADOCHRONIQ (2016-2019), qui s'intéresse à l'expérience vécue des suivis d'adolescents malades chroniques en santé mentale et croise des méthodologies d'entretiens semi-directifs existentiels et des entretiens d'explicitation micro-phénoménologiques, de façon à donner la parole aux professionnel.le.s et aux patient.e.s avec maladie chronique et à

réexaminer à cette lumière expérientielle en première personne les représentations théoriques de ces maladies chroniques.

Plus récemment encore, elle s'est engagée depuis 2018 dans une relecture de toute l'histoire de la phénoménologie à l'aune du projecteur offert par la phénoménologie de Simone de Beauvoir dans *Le deuxième sexe* (1949). A cette lumière, elle s'attache à dégager, en lien avec la mise en place d'une phénoménologie intrinsèquement socio-politique, les présupposés « genrés » d'une phénoménologie historiquement écrite en majeur par et pour des humains de sexe et de genre masculin.

Pour terminer cette présentation, et sans « déflorer » le sujet dont vous allez nous parler, j'indiquerai que vous pratiquez vous-même la méditation shamatha-vipashyana depuis près de 25 ans, méditation à laquelle vous avez été introduite par Francisco Varela en 1997, qui vous a lui-même transmis enseignements de Chögyam Trungpa.

Natalie DEPRAZ



Merci beaucoup Nicolas Drouet pour votre présentation, très honorante. Je souhaite aussi remercier chaleureusement Guy Chedeau pour son invitation renouvelée après ma venue à Genève-Annemasse il y a quelques années. Il est frustrant de ne pas pouvoir se retrouver « en chair et en os », mais l'avantage de l'inconvénient, c'est que nous sommes très nombreuses et nombreux, et venant des quatre coins du monde. Il y a ici sans doute une ressource à faire valoir dans cette situation dommageable de distanciation nécessaire. Je me réjouis aussi beaucoup de cette occasion de rencontres, de discussions et d'échanges lors de la table ronde qui va suivre dans l'après-midi.

Le thème que m'a proposé Guy m'a un petit peu déconcertée. Je me suis dit : « en quoi suis-je qualifiée pour parler de méditation vipashyana, même à travers l'approche phénoménologique ? »

Ce fut en réalité l'occasion pour moi de revisiter un certain nombre d'étapes de mon propre parcours. En fin de compte, en me réinscrivant dans le cadre de mon parcours personnel de plus de 25 ans, j'ai découvert que cela avait vraiment du sens...

Ce que je vais vous proposer aujourd'hui sont de premières pistes. Il ne s'agit pas d'un exposé construit, dans la mesure où ce que m'a demandé Guy est carrément l'intitulé d'un ouvrage ! Il s'agit donc d'une esquisse destinée à ouvrir des questions et à engager la discussion, d'autant plus que tu as déjà, Guy, resituer la journée dans le cadre de la phénoménologie. Je prendrai donc également appui sur certains jalons que tu as déjà posés.

Parler de « phénoménologie et vipashyana » s'inscrit dans un cadre plus large qui engage la relation générale entre le bouddhisme et la phénoménologie. Ce contexte plus large doit être d'emblée resserré pour donner plus de sens à cette relation. En définitive, je vois deux conditions qui permettent d'entrer de plain-pied dans cette mise en relation entre phénoménologie et vipashyana. D'une part, il s'agit de présenter la phénoménologie, moins comme une philosophie qui construit une théorie et produit des catégories, même si la phénoménologie est une philosophie et, à ce titre, développe des arguments, engage une réflexion critique et crée des concepts. Davantage comme une attitude d'un sujet ouvert au monde et pratiquant des expériences qu'il s'attache à décrire le plus finement possible. Guy a parlé à ce propos d'un « changement d'attitude ». Ce changement d'attitude de fait est au cœur de la phénoménologie et de la pratique de la « suspension » des préjugés et des préconceptions en jeu dans « l'épochè », j'y reviendrai. En la pensant d'abord comme une attitude, comme une pratique, je mets en avant dans la phénoménologie sa source expérientielle inaugurale et je réalise effectivement l'exigence husserlienne.

Plus largement, en référence par exemple au travail de Pierre Hadot, qui conçoit la philosophie comme une « une manière de vivre », selon le titre d'un de ses livres,¹ je comprends la philosophie comme une approche expérientielle et existentielle. Seul ce positionnement de la phénoménologie permet d'entrer de façon juste et constructive dans la relation avec vipashyana.

D'autre part, une conversion est requise ou, du moins, un changement de perspective s'impose, un accent doit être porté, concernant le bouddhisme lui-même. Il s'agit en effet de l'envisager, dans cette relation qui est en jeu ici, non pas seulement comme une religion caractérisée par un certain nombre de règles de vie et de pratiques de dévotion, comme c'est le cas, évidemment, dans les monastères bouddhistes. J'envisagerai donc le bouddhisme moins comme une religion que comme une expérience méditative accessible à toutes et à tous. Pour autant, je ne souhaite jouer l'un contre l'autre. De même qu'à propos de la phénoménologie, je trouve contre-productif de jouer la théorie contre la pratique. Plus largement, il m'apparaît destructeur pour la pensée de mettre en avant une vision alternative ou exclusive, comme s'il fallait nécessairement choisir entre religion et méditation, entre théorie et pratique, alors que l'on sait bien que les deux sont souvent des dimensions importantes à titre égal pour une même personne. Dans la suite de mon propos, je voudrais seulement privilégier la dimension qui, dans chaque approche, le bouddhisme, la phénoménologie, permet d'ouvrir le terrain à partir duquel ces deux approches peuvent être mises en relation de façon féconde, c'est-à-dire enrichissantes l'une pour l'autre.

Si on ne privilégie pas cette attitude d'ouverture, on va très vite entrer dans des oppositions limitantes ou dans des conflits doctrinaux. Finalement, on se rendra compte combien il est stérile de renforcer les oppositions pour penser la complexité et la finesse des liens producteurs de sens nouveaux entre des champs différents.

En guise d'introduction, je vais commencer par proposer quelques éléments concernant ma conception expérientielle pratique de la phénoménologie, puis je fournirai certaines pistes de compréhension relative à la pratique méditative vipashyana.

Au moment où je préparais ma conférence, Guy m'a demandé si je comptais proposer une pratique. Sa question m'a rendue perplexe : « de quelle pratique pourrais-je bien parler ? ». Je lui ai alors répondu assez spontanément que je pensais pas entrer dans une pratique pour cette conférence, et que je n'avais pas du tout le sentiment d'être compétente pour guider une pratique. Je pensais évidemment dans le cadre qui est le nôtre aujourd'hui à une pratique méditative, et je ne me sentais absolument pas qualifiée pour opérer ce guidage.

Après coup, j'ai pensé que la question de Guy pouvait avoir un autre sens, et qu'elle pouvait être une pratique plutôt située dans le cadre de la micro-phénoménologie. Cependant, entrer dans la pratique de l'entretien d'explicitation micro-phénoménologique demanderait beaucoup plus de temps. C'est pourquoi je ne me livrerai pas à cet exercice ici, même si, à la fin de ma présentation, j'évoquerai une sorte d'invitation qui va dans ce sens.

¹ P. Hadot, J. Carlier, A. I. Davidson, *La philosophie comme manière de vivre*, Paris, Editions de Poche, 2003.

En tout état de cause, l'intérêt de la phénoménologie, c'est justement d'être dans une position que l'on pourrait qualifier de « ni »/« ni » (*neti/neti* en sanscrit, selon la logique de la double négation).² Ainsi, la phénoménologie ne peut être conçue, ni comme une pratique guidée au sens d'une pratique méditative, ni non plus comme un discours « sur », un discours de surplomb, comme le dit Merleau-Ponty, qui critique justement cette vision, cette façon de voir les choses de l'extérieur.

L'intérêt de la phénoménologie, c'est qu'elle joue un rôle de passerelle ou, pour le dire autrement, de charnière, d'entre deux. Elle a une fonction qui lui permet d'épouser, à fleur d'expérience, de façon immanente une pratique, sans pour autant se substituer à un guidage, au sens du guidage d'une pratique méditative par exemple. Pour autant, en tant que discours situé à fleur d'expérience, de par sa visée descriptive notamment, elle est dotée de ressources conceptuelles précises qui permettent d'éviter un propos trop généraliste sur l'expérience, et d'entrer ainsi dans des descriptions situées de vécus singuliers et ciblés en première personne.

Ainsi, cette double dimension caractérise la phénoménologie et lui donne cette spécificité de répondre à la description d'une pratique sans se substituer à la pratique elle-même, ni être située sur un plan général décollé de l'expérience. Aussi, en tant que description de notre expérience subjective, la phénoménologie est naturellement déposée dans des textes, aussi vais-je vous proposer quelques passages du philosophe que je vais privilégier ici, à savoir Edmund Husserl, en lequel je trouve des ressources de précision, de définition et d'approche du vécu singulier supérieures à ce dont on peut disposer dans les phénoménologies ultérieures.

Je serai aussi amenée dans le cours de cette présentation à vous montrer comment il me semble important aujourd'hui de renouveler l'approche même de la phénoménologie historique déposée dans les textes, de la renouveler à travers cette approche récente qu'on appelle micro-phénoménologie, qui date d'un travail du psychologue Pierre Vermersch, psychologue français formé à l'école de Jean Piaget - ce qui nous ramène à la Suisse ... - et qui a développé une technique d'entretien d'explicitation, qu'il a nommé « entretien d'explicitation » et qui consiste à décrire une expérience vécue ciblée, singulière, ici on est vraiment dans l'unicité dont je parlais, une expérience « *hic et nunc* » (ici et maintenant) : on revient à cette expérience à travers ce que cette expérience véhicule pour nous, au départ, de « pré-réfléchi ». Ce terme, repris par Pierre Vermersch, signifie que l'expérience est disponible mais que nous n'avons pas n'avait pas véritablement les moyens d'y accéder de près. C'est le processus d'explicitation qui va nous fournir un grain de description beaucoup plus fin que ce qu'on peut lire dans un certain nombre d'analyses textuelles déposées dans les ouvrages des phénoménologues. Je viendrai à ce changement de niveau d'expérience et de description vers la fin de ma présentation.

Concernant la méditation vipashyana, je suis évidemment beaucoup moins qualifiée pour en parler. Toutefois, ce que je peux dire, c'est qu'on a à faire à une pratique méditative qui doit

² A propos de cette méthode de la double négation dans le Vedânta, qui refuse tout à la fois l'identité du soi (*atman*) et du non-soi (*an-atman*), cf. P. Martin-Dubost, *Çankara et le Vedânta* (choix de textes), Paris, Seuil, coll. "Maîtres spirituels", 1973, pp. 113-142, et Michel Hulin, *Shankara et la non-dualité*, Paris, Bayard, 2001.

être spécifiée, même si on parle souvent de méditation shamatha-vipashyana en alliant les deux. Pour autant, il s'agit bien d'une pratique distincte, également distinct d'une autre pratique plus avancée souvent reliée à des pratiques qui mettent en jeu la vacuité et sur lesquelles je ne reviendrai pas en détail, mais pour laquelle je vous donnerai juste une référence.

On a différents moments ou pratiques, différents types d'avancement dans la méditation. Une première option, c'est assez connu, mais c'est utile de le rappeler, c'est de relier ces différentes pratiques aux trois voies du bouddhisme. Je m'inscrirai surtout dans le cadre tibétain que je connais de l'intérieur. On relie ces différentes pratiques aux trois *yanas*, les voies, à savoir le hinayana, aussi nommé le « petit véhicule », une voie individuelle et monastique ; le mahayana, nommé le « grand véhicule », aussi nommée la voie de la compassion ou de la relation à autrui ; et enfin le vajrayana, qu'on nomme aussi la voie du diamant, plus caractéristique du bouddhisme tibétain. D'une certaine manière, cette voie, c'est la voie de l'absence de voie : on pourrait dire que c'est une voie où les formes perdent leur détermination et laissent ouvert un espace qui reste indéterminé.

Relier ces pratiques à ces différents chemins, c'est tout à fait juste, mais on peut aussi considérer que c'est un peu restrictif, car, évidemment, transposer ces pratiques dans ces différents chemins, c'est aussi les inscrire culturellement et historiquement. Cela permet de situer le propos, de situer la pratique, ce qui est tout à fait utile. Cela permet de l'insérer dans une histoire, dans une culture, mais on peut aussi considérer que c'est un peu enfermant. En effet, c'est un peu à double tranchant car cela peut finalement avoir un effet un peu endogène par rapport à des pratiques qu'on peut aussi situer de façon beaucoup plus universelle en les transposant dans d'autres contextes culturels et historiques, et c'est bien ce dont témoigne justement la venue du bouddhisme en Occident, aux États-Unis tout d'abord dans les années 60, puis ensuite en Europe et en France.

Il y a ainsi tout un travail de transmission, de désenclavement par rapport aux cultures dans lesquelles le bouddhisme est né initialement. Il ne s'agit pas de se débarrasser des ancrages ou simplement de les transposer, mais de montrer l'intérêt de cette dynamique, la possibilité même de se greffer à des pratiques sans forcément être soi-même né dans ces pays, ou être soi-même d'ailleurs bouddhiste d'un point de vue religieux. Voilà une petite restriction par rapport à une transposition trop systématique entre ces pratiques et les trois voies en question.

Deuxième réserve : ces trois voies et ces trois pratiques — je ne suis pas la première à le formuler — ne sont pas successives. Elles ne sont pas linéaires, comme si on avait affaire à un processus cumulatif : on partirait d'un point et on arriverait à un autre point, on partirait d'une pratique de méditation de base shamatha et on arriverait à des pratiques plus avancées du type dzogchen. Bien sûr, il y a des phases, des étapes, et des moments servent de repères. Par exemple, durant un temps de pratique, après un moment de brouillage, de désorientation, où on ne sait plus très bien où on en est. Pourtant, à un moment donné, on se dira : « je sais que je suis déjà passé par là - il y a une prise de conscience – je me rends compte que j'ai déjà vécu cela, j'ai un repère, j'avais oublié, et en réalité, il est disponible ». Donc évidemment, il y a des étapes, il y a un avancement, mais, pour autant, je me rends

compte que ces différentes pratiques peuvent circuler l'une dans l'autre, empiéter l'une sur l'autre. C'est pourquoi, elles ne répondent pas, comme on le sait pour l'apprentissage de façon plus générale, à un processus qui serait linéaire : il y a des paliers, mais il peut aussi y avoir des régressions.

Pour ma part, et c'est ce qu'évoquait Nicolas tout à l'heure, c'est une des choses que j'ai pu retenir de l'enseignement que j'ai reçu de façon médiate de Chögyam Trungpa, ce moine tibétain qui est parti aux États-Unis, après l'invasion du Tibet par la Chine à la fin des années 50. Il a fondé le « Rocky Mountain Dharma Center »,³ où il a donné de nombreux enseignements, par exemple sur les neuf étapes de shamatha, la méditation assise de base, et sur les passages et allers-retours avec vipashyana. Il insiste lui-même beaucoup sur cette circulation entre ces deux pratiques, l'une étant davantage une pratique de base et l'autre une pratique un peu plus ouverte, plus avancée.

Je n'ai pas suivi moi-même ses enseignements, je n'étais pas encore née à ce moment-là. Mais j'ai eu la chance d'en recevoir des éléments de transmission par celui qui fut un de ses disciples, Francisco Varela (1946-2001), scientifique et neurobiologiste chilien qui fut initié par Chögyam Trungpa à la méditation. A son tour, à la fin des années 90, il m'a introduite au bouddhisme et, notamment, à shamatha-vipashyana. J'ai eu la chance, par son intermédiaire, de bénéficier de beaucoup de transcripts des enseignements de Chögyam Trungpa.

En raison de cette dynamique circulaire de ces 3 méditations, chemins ou *yanas*, comme l'on voudra, je vais adopter une approche délibérément centrée sur les pratiques expérientielles, donc moins historique, culturelle ou linéaire. vipashyana est connue pour être une pratique plus avancée que shamatha et, d'une certaine manière, cette pratique suppose en partie la méditation de base, mais elle est aussi étroitement articulée sur cette pratique de base. C'est la raison pour laquelle comme je le disais, Trungpa parle souvent de méditation shamatha-vipashyana.

Dans cette présentation, je vais procéder en trois moments.

Premièrement, je vais vous proposer donc une première approche qui sera encore assez générale, d'une part, de ces différentes pratiques, shamatha, vipashyana et dzogchen (vajrayana ou sunyata), laquelle questionne le rapport à la forme même de la méditation et, d'autre part, une présentation encore assez générale aussi de la phénoménologie dans sa version essentiellement husserlienne à travers les différentes formes de réduction. Le terme de réduction, Husserl l'utilise pour définir la méthode même de son approche, et elle se distribue aussi en voies, en allemand « Wege » (au singulier Weg). Ce sont donc des voies, des *yanas*, des chemins, trois voies principales qui correspondent aussi à des actes.

Il y a là quelque chose d'intéressant d'un point de vue structurel, puisque on a de part et d'autre des voies, des chemins, trois chemins, et l'on a aussi, de part et d'autre, des pratiques qui sont caractérisées par Husserl plutôt comme des actes. On verra qu'en réalité il y a amplification : les voies de la réduction sont plus larges que des actes à mesure que l'on

³ <https://www.shambhalamountain.org/>

avance dans ces différents types de voies. Ainsi, je vais les aborder de façon pédagogique et ciblée pour le propos d'aujourd'hui les trois actes que l'on découvre chez Husserl.

Les trois actes en question sont, d'une part, la conversion du regard, ce que Husserl nomme en allemand « *Umkehrung des Blickes* ». C'est exactement la traduction littérale. La conversion du regard, c'est le retournement, le mouvement par lequel le sujet se tourne de l'objet (du quoi) à la modalité de sa donation au sujet (au comment). Ce mouvement est celui de « l'intentionnalité », par lequel je vise non pas l'objet lui-même tel qu'il m'apparaît mais sa manière de m'apparaître. Un deuxième type d'acte correspond à un mouvement d'ouverture du champ de la conscience : cet acte est plus ample, moins focal, et répond à une dynamique d'expansion d'ouverture de la conscience au monde. Enfin, un troisième type d'acte correspond à l'époché elle-même, le geste de suspension des préconceptions. J'expliquerai plus pourquoi je distingue les deux premiers actes de l'époché.

Dans un deuxième temps, je présenterai le modèle pratique de la prise de conscience ou du devenir-conscient que j'ai construit avec Francisco Varela et Pierre Vermersch dans le cadre d'une coopération intellectuelle étroite durant six ans entre 1995 et 2001, et qui donna lieu à un ouvrage intitulé en anglais *On becoming aware : a pragmatics of experiencing* et en français *À l'épreuve de l'expérience : pour une pratique de la phénoménologie*⁴. Ce travail tente notamment de ressaisir de façon unifiée les deux approches que sont la phénoménologie d'une part, le bouddhisme de l'autre, à travers des pratiques, des gestes et des voies conjointes. Dans l'ouvrage, la méditation bouddhiste n'est pas la seule pratique décrite, nous y décrivons également l'entretien d'explicitation, la prière du cœur, l'entretien psychanalytique, l'atelier d'écriture, la vision stéréoscopique, la pratique de l'enseignement. Toutefois, dans le cadre de cette contribution, eu égard au format demandé, je m'en tiendrai à la méditation bouddhiste.

Ce modèle, que je vais ici ressaisir synthétiquement, tient en ce que nous avons aussi appelé « trois gestes attentionnels principaux », qui circulent ensemble. En fait, le choix de parler de « geste » plutôt que d'« acte » ou de « pratique » renvoie justement à une façon d'essayer de renommer, de rebaptiser de façon unifiée ces deux approches. En effet, un choix conceptuel est toujours intéressant : il permet, à travers la « re-nomination » ou le baptême, d'identifier quelque chose qui va à la fois intégrer les approches et en même temps leur donner un sens nouveau.

Enfin, dans un dernier temps, je redistribuerai les cartes, pour montrer comment la pratique vipashyana d'un côté, le chemin phénoménologique qui lui correspond de l'autre, restent distincts mais peuvent s'enrichir l'un l'autre en vertu d'une méthode dynamique qui est celle des « contraintes génératives mutuelles ». Ce terme a été forgé dans le travail que nous avons mené avec Francisco Varela et Pierre Vermersch, pour tout à la fois faire ressortir la spécificité de chaque approche et montrer comment elles bénéficient l'une de l'autre. On pourrait nommer ce plan plus intégrant un plan qui relève, non de l'unité, mais de la non-dualité. Le modèle que je présenterai dans un deuxième temps a une telle visée unifiante,

⁴ N. Depraz, F. J. Varela, P. Vermersch, *On becoming aware : a pragmatics of experiencing* (Benjamins Press, 2003) et en français *À l'épreuve de l'expérience : pour une pratique, de la phénoménologie*, Zeta Books, 2011.

mais on connaît aussi les risques d'une forme de monisme ou de holisme quand il est trop accentué : on sait combien il est important de maintenir la spécificité comme source de l'ancrage expérientiel.

Premier temps, première approche, et premier versant : le versant du bouddhisme et de ces trois pratiques principales que j'évoquais plus haut. Avec shamatha, qui est la méditation de base, la pratique principale, l'expérience majeure que l'on fait, c'est l'observation des pensées qui me traversent. J'observe ce qui me traverse, ce qu'on appelle le flux de mes pensées, et puis ces pensées, à un moment donné, se manifestent à moi, se cristallisent, je les identifie et je les laisse aller. Il y a un va-et-vient, je suis plus ou moins consciente de ce qui se passe en moi et, à certains moments, je suis à même de me rendre compte, d'identifier, j'arrive à nommer ce qui est en train de se passer. Quand on parle de « pensées », cela peut évidemment être un état mental (je me souviens de ce que je dois cet d'après-midi, appeler un collègue), mais cela peut être aussi une émotion (je me réjouis du retour de ma fille d'Angleterre dans deux mois). Le terme « penser » étant très large, il n'est pas du tout focalisé sur la seule dimension cognitive. Ce peut être un souvenir, la pensée de quelqu'un que je vais rencontrer, ce peut être un affect, etc. Ce flux, ce va-et-vient se déroule lors de la méditation elle-même, assise sur mon coussin, ou bien lors d'une marche, à partir d'un repère concret, un support corporel qui est le rythme de la respiration auquel je suis attentive. C'est grâce à ce support, qui est une aide, un soutien, que je vais, au gré du rythme même de l'inspire et de l'expire, me laisser porter par les pensées qui émergent et qui disparaissent.

Je ne vais pas détailler ce point plus, peut-être connu et sans doute très connu de certains et certaines d'entre vous. Mais je souligne seulement combien on y part de l'ancrage de base dans la relation à soi via la conscience du rythme respiratoire, et cela permet de créer, d'instaurer une première forme de relation à soi, évidemment très évanescence, fragile, et qui va et vient au rythme même de ma capacité, de ma possibilité à laisser émerger ces pensées et à les ressaisir, à les identifier, puis à les laisser aller. Bien sûr, cette conscience du rythme respiratoire du flux des pensées qui apparaissent, sont identifiées puis sont lâchées, demande un exercice et une habitude. Dans un premier temps, l'expérience peut paraître très pauvre et très peu satisfaisante, mais à mesure que l'on s'exerce, la relation à soi s'établit de plus en plus finement et je touche de plus en plus certains aspects de la fluctuation de mes mouvements internes qui fait la vie singulière pour chacun de la conscience.

Quant à la méditation vipashyana, c'est une méditation qui prend appui sur la pratique shamatha dès lors qu'elle est un peu établie, un peu stabilisée, qu'elle a été exercée, qu'elle a une forme d'opérativité pourrait-on dire. Elle se donne comme projet de mettre en jeu un type d'attention plus ouvert. Cette attention est aussi nommée panoramique. « Panoramique », adjectif sans doute trop large, comme si tout était « ouvert », ce qui est loin d'être le cas. Mais, en tout cas, c'est une méditation plus ample, moins centrée, moins axée sur la respiration et sur les allers et retours des pensées qui vont et viennent au rythme de la respiration. Vipashyana est plus attentive à l'espace lui-même autour de moi.

Toutefois, lorsque l'on parle d'« espace autour de moi », c'est très gênant car, en fait, on fait comme si l'espace était quelque chose de situé autour de moi, qui m'entoure, qui serait un réceptacle dans lequel je serais inscrite. En réalité, cette vision est encore abstraite, assez « catégorielle » : elle oppose ce que je suis moi, et ce qu'il y a autour de moi, alors que, en réalité, l'objectif de cette méditation vipashyana est de me faire prendre conscience que je ne suis pas dans l'espace mais que je *suis* l'espace lui-même, et que finalement la vision qui s'ouvre à moi, j'en suis. D'une certaine façon, la volumétrie de l'espace, ses saillances, son relief, je suis moi-même ce relief, je suis sa volumétrie, je suis une des saillances de l'espace. C'est en ce sens que l'on va parler de vision. Parfois, pour caractériser vipashyana, on parle de « vision pénétrante » ou de « vision profonde ». C'est un terme utile mais un peu général si on n'a pas en tête ce qui est en jeu dans l'espace du « je ». Si l'on prend conscience de ce devenir « espace du moi », on prend aussi conscience d'un effacement, graduel et toujours fragile, des limites ou barrières qui existent entre moi et l'espace autour de moi. Ces deux termes, le « moi », « l'espace autour de moi », reviennent toujours et encore. C'est difficile de s'en débarrasser : nous sommes construits dans notre chair avec ces catégories distinctives. Bien sûr, cette distinction est utile à un certain niveau, mais la portée de la méditation vipashyana telle que je la comprends, c'est, à mesure, de me faire prendre conscience d'une forme de *porosité* de la limite entre ce que je suis et ce qu'est l'espace autour de moi. Je garde cette formule « autour de moi », même si, évidemment, à chaque fois, il faut reformuler comme disant qu'il s'agit de quelque chose *dont je suis* : « j'en suis ». J'aime assez cette formule : « j'en suis ». Elle est inclusive et elle permet d'éviter justement de raisonner en termes trop distinctifs, trop étanches. En tout cas, à mesure qu'on entre dans la méditation vipashyana, on ne fait pas forcément sauter définitivement ces barrières ou ces limites entre moi et ce qui m'entoure, mais on les rend plus poreuses, moins rigides : ce faisant on crée davantage d'allers et retours entre les deux. Ce qu'il faut dire aussi tout de suite, c'est que cet espace autour de moi, cet espace que je suis aussi, inclut la relation à autrui comme n'étant pas moi. Il l'inclut d'ailleurs de façon première en réalité, même si je ne l'ai pas nommé au tout début.

Depuis la perspective de la méditation shamatha en effet, autrui est perçu comme n'étant pas moi, de même que l'espace est perçu comme étant autour de moi. Depuis la méditation vipashyana, on change de perspective, moi et autrui sont des réalités qui émergent ensemble parce que nous sommes tous deux dans un espace qui est le même, qui est commun, que nous partageons. Il n'est pas forcément exactement le même, mais, en tout cas il est partagé. Il existe pour nous deux. Donc la position d'autrui, ici, est cruciale, parce qu'elle permet de comprendre le mouvement de bascule qui a lieu entre shamatha et vipashyana.

Quant à la méditation dzogchen qui met en jeu la vacuité, en jeu dans le vajrayana, on a là une attitude qui correspond à une pratique plus radicale : d'une certaine manière, elle prend à son tour appui sur vipashyana. Ce n'est pas autre chose, ce n'est pas quelque chose de mystérieux, d'exotique ou d'ésotérique. Il s'agit d'une pratique graduelle à partir de laquelle, à un moment donné, la forme même de la méditation se dissout. C'est-à-dire que, de même que, dans vipashyana, les frontières entre moi et l'espace deviennent poreuses, de même, dans la méditation dzogchen, la forme même de la méditation, c'est-à-dire le fait même de

m'asseoir sur un coussin pour décider « voilà, maintenant, c'est le moment, j'ai un format, j'ai un temps, j'ai ½ heure ou plus, une heure, deux heures, etc. », le cadre même, la forme même, la circonscription même du temps et de l'espace vont devenir inutile, ou en tout cas moins essentiel.

Du coup on ne sera plus dans un type de pratique où on va distinguer la méditation de la « post-méditation » ou de la « pré-méditation », comme si on avait des phases différentes. Comme si, à un moment donné, j'étais en train de méditer et, à un autre moment, je n'y suis plus, je fais autre chose : on ne distingue plus ces phases.

L'attitude est plus radicale parce qu'elle est liée à la prise de conscience de l'inanité d'une « forme » méditative. C'est une pratique assez radicale parce qu'elle remet en cause l'idée même de méditation, en tout cas dans son format standard. Elle peut être dangereuse à certains égards, c'est pourquoi en général on la pratique et on la présente moins ou, en tout cas, pas tout de suite, parce qu'on considère qu'elle pourrait détourner certains ou certaines d'une pratique de base et de pratiques nécessaires qui tiennent à des formes, et assurent un ancrage, une assise. On sait que, dans les apprentissages, on a en général besoin de forme pour s'exercer et progresser. Avec mes étudiantes et étudiants de Licence puis de préparation aux concours du CAPES et de l'Agrégation, à l'Université de Rouen, j'ai pratiqué des exercices très précis de « méditation » correspondant à la discipline philosophique, à savoir des « commentaires de textes » et des « dissertations ». Ce sont des formes particulières, des supports qu'il convient de maîtriser à force de s'y exercer, et c'est vrai qu'ensuite, je leur apprend aussi à se libérer de ces formes en entrant dans une autre logique qui est celle de la liberté de la recherche, en Master et en Doctorat, davantage placée sous le signe de la création de concepts, pour reprendre l'expression du philosophe français Gilles Deleuze. D'une certaine façon, il y a là un processus analogue avec la méditation, d'abord de base (shamatha-vipashyana), puis plus radicale, une pratique qui, d'une certaine manière, va dissoudre la forme. Cette pratique est présentée négativement quand on parle de vacuité comme d'une absence d'identité substantielle : on parle alors souvent de « *sunyata* ». Mais, cela se relie justement à la pratique de l'absence de forme de méditation. Donc, la méditation au sens le plus profond, c'est l'absence de forme. On prend conscience finalement que la forme n'est pas l'essentiel ou, en tout cas, qu'elle peut être mise de côté, relativisée. Positivement, il s'agit de faire émerger quelque chose qu'on pourrait nommer un champ d'apparition, un apparaître justement délesté de sa dimension substantielle, délesté d'un être, délesté d'un fond qui serait encore finalement ce à partir de quoi le support, la manifestation prendrait sens. Donc, un espace ouvert, un mouvement d'émergence sans état déterminé, ni avant, ni après.

Je présente la méditation dzogchen dans le prolongement de vipashyana, et pas comme quelque chose de complètement autre et qui, encore une fois, pourrait apparaître exotique et inaccessible, même si je pense qu'il est important d'avoir conscience qu'on franchit là un seuil. Ainsi, cette méditation plus radicale peut être dangereuse si elle n'est pas sans cesse ré-ancrer dans shamatha et vipashyana. D'où le fait, il me semble, que ces pratiques doivent vraiment circuler l'une par rapport à l'autre et être sans cesse réactivées dans un processus graduel d'interactions.

Dans ce qui suit, je ne parlerai donc plus de cette troisième forme de pratique « *sunyata* », et je me permets de renvoyer pour cela à un article de Francisco Varela qui s'intitule justement « Pour une phénoménologie de la *sunyata* »⁵.

Ce que l'on peut comprendre à partir de là, c'est que ces pratiques sont dans une logique d'approfondissement graduel et d'inter-empiètement mutuel, avec des allers et retours et également des moments possibles de régression. Aussi l'idée d'une avancée cumulative ou de ce que certains mystiques appellent la « voie du perfectionnement » ou « de la perfection », je pense qu'il faut s'en garder. Il faut rester prudent car on est toujours dans une sorte d'équilibre instable dans lequel, le cadre, le format de base, disons d'une méditation shamatha est bienvenu pour se ré-ancrer, pour ne pas avoir le sentiment, l'illusion de partir trop loin, alors qu'en réalité, on n'est au fond pas si loin que cela.

Je reviens maintenant à la phénoménologie. Dans ce moment encore introductif, je voudrais décrire plus précisément les trois actes que j'ai évoqués au tout début.

1) Premier acte : La conversion du regard

Le premier acte, la conversion du regard, correspond, dans les textes dont on dispose chez Husserl, à une pratique de redirection de mon attention, qui, au départ est spontanément absorbée dans l'objet. La conscience vit en captivité ou en capture : je suis « captée ». C'est exactement le processus auquel on est confronté spontanément dans ce que Husserl appelle « l'attitude naturelle », à savoir une attitude non questionnante. La « conversion du regard », c'est donc le moment de retournement, là où, à un moment donné, quelque chose qui me surprend - cela peut être suscité par quelque chose d'extérieur - , ou bien cela peut être une décision intérieure : il y a quelque chose qui vient de l'intérieur de moi-même sans que ce soit vraiment une décision.

En tout cas, un certain nombre d'éléments suscitent ce contournement. Bref, je vais prendre conscience, à un moment donné, de l'état d'absorption dans lequel je suis et, par cette prise de conscience, je me redirige intérieurement vers mon vécu, vers l'acte lui-même, qui vise cet objet. Ainsi, le mouvement est un mouvement d'observation par où je passe d'une attitude centrée sur l'objet à une attitude recentrée sur moi-même à travers le vécu et l'acte. Cela n'est pas se recentrer sur moi-même en général, sur ma conscience en général, c'est vraiment me recentrer sur la *manière dont* je me suis reliée à cet objet. On crée ainsi une dés-absorption quand on fait cela. Il peut y avoir effort, mais cela peut aussi intervenir spontanément et, en tout cas, il y a prise de conscience. Ce mouvement renvoie chez Husserl à un autre terme, le terme d'intentionnalité. En effet, Husserl a rebaptisé la conscience de ce terme d'intentionnalité. C'est ce mouvement de visée de l'objet qui devient la propriété

⁵ Francisco J. Varela, « Pour une phénoménologie de la *sunyata* », in Natalie DEPRAZ et Jean-François MARQUET (dir.), *La gnose, une question philosophique, Pour une phénoménologie de l'invisible*. Actes du Colloque « Phénoménologie, gnose, métaphysique », 16 et 17 octobre 1997, Cerf, Paris, 2000, pp. 121-151.

majeure de la conscience, et plus simplement les propriétés de la réflexivité ou de l'intériorité comme chez Descartes.

Ce mouvement de visée de l'objet est justement le mouvement qui va aussi m'amener à me rendre compte que *je suis en train de viser* l'objet. Aussi l'intentionnalité n'est pas juste : « je regarde les choses qui sont situées à l'extérieur ». Ce serait une compréhension très insuffisante naïve de l'intentionnalité. L'intentionnalité, ce n'est pas simplement une ouverture sur des objets extérieurs à moi-même. Ce qui est en jeu, c'est vraiment *la manière dont je suis en relation* avec ces objets, et cela redouble, cela se greffe au même moment sur la relation à l'objet. Je vous renvoie en fait à un extrait que je ne vais pas lire, pour des raisons de temps, mais qui décrit assez bien ce processus. Ce passage se situe dans un texte de Husserl absolument central et déterminant les *Idées directrices pour une philosophie et une phénoménologie pure*, paru en 1913. Le §37 notamment⁶ décrit très bien ce mouvement de retournement de l'objet vers l'acte de viser. Ce qu'il faut retenir ici, c'est que « la conversion du regard », cela signifie le retournement de l'objet, de ma relation à l'objet, à la relation que j'ai avec l'acte même de viser l'objet.

2) Deuxième acte : la réceptivité

Je nomme le deuxième acte par le mot de « réceptivité », car ce terme désigne très bien l'attitude d'ouverture qui caractérise cet acte. C'est un acte beaucoup plus large, c'est-à-dire qu'il n'est pas aussi ciblé, aussi précis que la conversion du regard. Il s'agit davantage d'une attitude, d'une capacité du sujet, d'une disponibilité au monde.

Cette attitude, cette activité d'accueil du champ même des phénomènes est ce que Husserl appelle le champ de « pré-donation passive des phénomènes », expression qu'on trouve par exemple dans un ouvrage plus tardif de Husserl, et qui s'intitule *Expérience et jugement*, en lien avec des textes de Husserl sur la synthèse passive qui datent des années 20. Par exemple, au §16⁷, on y trouve une description de cette ouverture au champ de pré-donation passive où Husserl nous dit : « Prenons-le, ce champ, tel qu'il est avant que l'activité du 'je' ait encore effectué sur lui de quelconques opérations donatrices de sens ». Ce champ est donné, il existe, il est là, disponible avant même qu'un « je » se mette à faire des choses, à produire des actes.

Ce que nous dit Husserl, c'est que la réceptivité, ce deuxième type d'acte qui est d'ailleurs plus une attitude, est là, disponible, on y revient, on fait une sorte de régression, de retour, de généalogie à quelque chose de plus primitif, de plus premier que l'acte que je pose, que les opérations que je fais, que le mouvement même d'intentionnalité que j'évoquais tout à l'heure. C'est une sorte de mouvement généalogique, un mouvement de régression. On revient à quelque chose de plus primitif qui est donné.

⁶ E. Husserl, *Idées directrices pour une philosophie phénoménologique et une phénoménologie pures I*, trad. de l'allemand par Paul RICOEUR, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 1985, 1^{re} éd. 1950, pp. 119-120.

⁷ E. Husserl, *Expérience et jugement* (1939), Paris, PUF, 2011, pp. 84-85.

3) Troisième acte ou troisième attitude : l'épochè

C'est le mouvement de suspension des préconceptions. C'est un mouvement radical, encore plus radical et plus primaire d'une certaine façon, puisqu'il me fait entrer dans un processus où je vais être capable d'apercevoir les catégories mêmes que j'utilise, de les déconstruire ou de les dés-identifier, de façon à observer le *processus même* qui est en jeu dans les phénomènes. Je vais me désencombrer des catégories dans lesquelles je suis toujours en train de penser, quoi que je fasse, pour créer une dés-identification, et laisser finalement les phénomènes apparaître tels qu'ils sont.

On a une très belle description de ce processus dans un autre texte de Husserl qui s'intitule *Philosophie première*⁸. Il correspond à des Leçons que Husserl a prononcées durant l'hiver 1923-1924. Dans quelques passages de la 50^{ème} leçon, on voit apparaître cette ouverture, cette expansion, cette amplification que propose Husserl en nous disant qu'il ne s'agit pas seulement d'avoir en tête un certain nombre d'actes : « je puis me tourner vers les actes précédents et faire porter sur eux un certain nombre d'expériences réflexives, mais certaines réflexions peuvent aussi concerner des périodes entières de ma vie, par exemple je récapitule ma journée d'hier ou mes belles années d'étudiant, ou je porte mon regard en avant sur les vacances de Pâques à venir ou sur leur déroulement possible. Je puis aussi faire une récapitulation universelle de l'ensemble de ma vie et prendre des résolutions qui engageront toute ma vie ». Donc il y a une sorte d'ouverture, une *épochè* universelle, qui porte finalement sur l'ensemble de mon parcours de vie, dans une dimension qu'on pourrait nommer « existentielle ». Ce n'est pas le terme que Husserl utilise, mais, au fond, on est passé d'un acte singulier à un champ d'expérience passive, puis à une récapitulation de ma vie. A mesure, l'horizon du flux, de ce qui est l'ensemble de ma vie au travers de ce troisième acte et cette *épochè* s'ouvre énormément. Ainsi, il ne faut pas donner au terme *épochè* un sens seulement technique méthodique, mais y voir davantage l'ouverture de ma vie dans son entier.

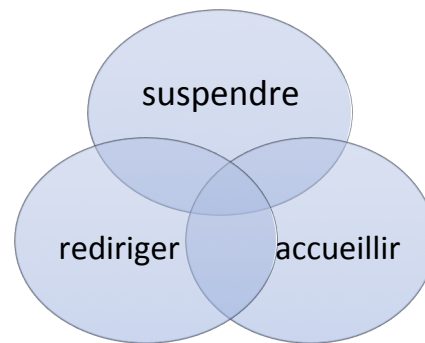
Pour conclure ce premier temps, j'ai adopté une démarche où j'ai mis en relation les deux champs, bouddhisme et phénoménologie. Dans mon approche successive, je les ai posés l'un à côté de l'autre, l'un après l'autre, et le but de ce premier temps fut d'éveiller une première intuition d'un lien, de faire émerger en la lectrice, en le lecteur, peut-être, je l'espère, des proximités, des convergences. C'est une sorte de première approche préliminaire qui permet de créer en acte, en lisant, le terrain de la relation. Cette première approche reste préliminaire, préparatoire : elle repose sur une approche dont la méthode est la comparaison externe. Elle est nécessaire, mais non-suffisante.

Cette approche, c'est l'approche que nous avons adoptés dans le livre que j'évoquais au tout début, co-écrit avec Francisco Varela et Pierre Vermersch, *A l'épreuve de l'expérience*. Pour une pratique phénoménologique. C'est cette méthode de comparaison externe que nous

⁸ E. Husserl, *Philosophie première* (1923-24). Tome 1 : Histoire critique des idées ; Tome 2, Théorie de la réduction phénoménologique, Paris, PUF, 1990, p. 215 pour la citation.

avons adoptée, notamment au chapitre 7 qui s'intitule « Les trois *yanas* et les trois voies de la réduction ». C'est tout un programme, évidemment, qui s'attache à faire émerger la convergence entre ces deux approches et domaines, mais aussi à montrer certaines limites de ce que nous nommons une homologie. Le terme même d'homologie est intéressant car il fait ressortir une résonance entre deux « *logoi* », entre deux discours. *Homo* indique une similarité, mais pas une identité. A cet égard, on ne peut alors que montrer les convergences. Évidemment, on sait que la méthode comparative est utile, mais elle demeure bien entendu insuffisante.

D'où le passage à un deuxième stade, à présent, où je voudrais proposer, de façon synthétique, comment nous avons essayé de construire à partir de là un modèle plus intégré, plus unifié, qui permet de ressaisir ensemble les différentes pratiques bouddhistes d'une part et les chemins de la réduction d'autre part. Ce modèle se trouve dans le même ouvrage que j'ai déjà



mentionné, *À l'épreuve de l'expérience : une pratique phénoménologique*⁹, et ce, dans la première Section. En fait, ce livre est construit à rebours de l'ordre de la découverte, de l'heuristique de notre travail, puisqu'en fait, dans un premier temps, nous avons disposé de beaucoup de champs d'expérience. En dehors de la méditation bouddhiste, nous avons aussi décrit par exemple la structure dynamique de la technique de l'entretien micro-phénoménologique d'explicitation, mais aussi la pratique de la cure psychanalytique, la pratique de la prière du cœur notamment. A partir de la mise en relation entre ces différentes pratiques, nous avons monté un modèle qui est une sorte de plate-forme pétrolière : à partir d'un matériau multiple, nous faisons faire émerger un socle, un support, et nous avons finalement présenté ce socle en premier, dans la première Section. Puis, dans l'ordre de l'exposition, nous avons ensuite redistribué les cartes dans une deuxième Section, et ce, pour faire ressortir les différents terrains depuis lesquels ce modèle a émergé.

Ce modèle est très simple, figuré dans le schéma ci-dessus, tient en trois ovales qui sont nommés par trois verbes, et désigne du coup trois actes : suspendre, rediriger, accueillir. Ces trois ovales témoignent d'une circulation dynamique et vertueuse de ces trois gestes. Ce sont trois activités, trois processus, d'où le fait qu'ils soient nommés par des verbes et non par des noms. Ils désignent la dynamique même de la prise de conscience. L'idée est de penser ces trois ovales comme des gestes internes qui coexistent dans mon expérience, mais que, dans le cadre de cette présentation, je vais reprendre de façon linéaire et plus analytique. Il est important de comprendre qu'on a affaire à trois types d'activité et de gestes qui ne cessent de coexister, de se reprendre l'un l'autre et de s'alimenter l'un l'autre. Ces trois gestes, qui sont à la fois des actions et des attitudes, nous les avons nommées ainsi

⁹ *Op. cit.*, section 1, p. 73.

de façon à intégrer précisément les deux composantes, pour nous, ici, issues des pratiques bouddhistes et des actes husserliens. Voilà ces trois actes et pratiques :

Rediriger : tel est le mouvement par lequel je fais émerger le vécu qui est mien au moment même où je me relie à l'objet. Ce passage de l'objet à l'acte est le geste proprement husserlien. Dans le cadre de la méditation shamatha, le mouvement est celui de l'observation, de la prise de conscience d'une pensée en moi-même, dont je n'avais pas conscience : c'est le moment où cette prise de conscience émerge. C'est un moment d'identification, de même qu'il y a un moment d'identification du vécu qui est contenu dans le mouvement qui me porte vers un objet. Il y a là une structure similaire du processus d'identification via une prise de conscience.

Accueillir : ce geste nommé de façon unifiée 1) le mouvement d'ouverture du champ de la réceptivité, située en deçà de l'ego-pôle : je prends conscience de disposer d'un champ d'apparaître qui m'est donné avant même que je produise des actes ou des opérations à l'intérieur de ce champ. Ce moment de prise de conscience par où je « régresse », je rétrocede et je découvre sous moi et en moi ce champ et ce mouvement ; dans la méditation vipashyana, je prends conscience que, finalement, je *suis* l'espace — j'en suis —, et qu'il n'y a pas seulement l'espace autour de moi. Voilà une manière de nommer ces deux mouvements à travers la terme de réceptivité qu'on peut aussi nommer « accueillir ».

Suspendre : ce geste correspond à la mise entre parenthèse des préconceptions, à savoir à la prise de conscience de l'existence d'identités et de catégories qui guident ma manière de penser mais qui sont en fait autant de cristallisations restant abstraites et demandant à être dissoutes d'une certaine façon dans le flux même des phénomènes. Dans le cadre de la méditation dzogchen, il s'agit parallèlement de déconstruire la forme même de la méditation en prenant conscience du caractère relatif de la forme elle-même.

A travers ces trois gestes attentionnels, il y a la construction d'un petit modèle unifié qui permet de relier des territoires différents, le territoire husserlien phénoménologique d'une part, le territoire bouddhiste ancré dans son cadre propre d'autre part. On obtient ainsi un modèle qui bénéficie d'une forme d'universalité, ou du moins un caractère transversal, et en même temps transposable à d'autres terrains. Peut-être avez-vous en tête, en me lisant, d'autres pratiques qui peuvent répondre à ces gestes attentionnels et ne sont pas tributaires d'un territoire déjà identifiée, ou en tout cas tributaires de votre propre territoire et non plus de ceux dont nous sommes parties. C'est la vertu d'un modèle d'être capable de parler à toutes et à tous, d'avoir une forme d'universalité et en même temps d'être ré-ancrable, à chaque instant, dans une pratique donnée.

Il est vrai que l'inconvénient, ou en tout cas le risque, la limite de ce type de modélisation, c'est qu'on fournit une *structure* d'expérience mais qu'on perd en partie la situation singulière de l'ancrage propre à chaque approche. Evidemment c'est aussi le risque, d'une autre façon, de la phénoménologie elle-même, de la philosophie en général, qui très souvent se situe au niveau de la *possibilité* de l'expérience et non de son effectivité, comme vous l'avez lu au travers de certaines phrases de Husserl que j'ai citées, quand il nous dit: « je *peux* aussi faire une récapitulation universelle de l'ensemble de ma vie, je *peux* exercer une

critique universelle ». Aussi, avec Husserl, je suis dans le registre de la possibilité (« je puis ») : un certain nombre de possibilités me sont données. Du coup, je suis sur un plan qui est un plan de *structure* d'expérience, mais j'ai alors perdu une partie de l'ancrage avec l'expérience singulière « *hic et nunc* » qui correspond à une pratique donnée, un acte donné. Du coup, il me semble que si on revient maintenant à un type de méthodes ou d'approches où justement on va maintenir la singularité de chaque approche. Dès lors, on prendra moins de risque de perdre l'ancrage d'où on est parti en entrant dans une modélisation qui pourrait à terme tourner un peu à vide, ou en tout cas, être un peu en roue libre, hors sol, par rapport à la nécessité d'une incarnation et d'un ancrage.

Ce que je voudrais vous proposer dans un dernier temps, c'est une troisième façon de faire entrer en relation bouddhisme et phénoménologie, en maintenant justement la singularité de chaque approche. Cette méthode, cette troisième façon de procéder, je la nomme « co-générative », en prenant appui sur l'expression qui a été initialement utilisée par Francisco Varela pour décrire la mise en relation de deux champs. Dans son cas, il s'agissait du champ scientifique et du champ philosophique, il s'agissait de mettre en relation ces deux approches, ces deux champs, sans jamais chercher à les unifier mais en respectant leur singularité, et en prenant appui sur cette singularité pour précisément, d'une certaine manière, les féconder l'un l'autre et produire quelque chose de nouveau sur la base de ce respect mutuel : ne pas oblitérer l'ancrage, mais le maintenir et créer un enrichissement en maintenant la relation à un ancrage incarné.

Pour ce faire, je vais me centrer plus particulièrement sur la méditation vipashyana et sur l'attitude de réceptivité chez Husserl. Je vais vous proposer une description un peu plus fine de l'un et de l'autre, même si cette description restera encore préliminaire, puisque, comme je le disais au début, ce serait l'enjeu d'un article à part entière si je voulais décrire plus finement cette relation et ce lien. Pour plus de détails, je vous renvoie à un article que j'ai publié en 2019 dans le *Journal of Consciousness Studies*,¹⁰ qui porte sur ce que Chögyam TRUNGPA a nommé « les neuf étapes de la méditation shamatha ». Il y montre que shamatha n'est pas une méditation simple, comme je l'ai évoqué. C'est une méditation qui est elle-même très articulée, qui passe par de multiples micro-phases, et qui débouche ultimement dans vipashyana, en lien avec une articulation graduelle avec vipashyana. J'ai mentionné à la fin de cet article une première manière de penser le lien, l'approfondissement graduel de shamatha à vipashyana, en prenant appui sur la façon dont Chögyam Trungpa décrit cette relation et cette gradualité.¹¹

J'aimerais maintenant adopter une démarche un peu plus transversale entre les deux champs, les deux approches, en les croisant de façon plus interne, mais en gardant leurs singularités. Et je voudrais le faire en procédant en trois temps rapides, qui sont des temps transversaux, et que j'ai nommés ainsi pour essayer de maintenir la distinction et, en même

¹⁰ N. Depraz, « Epoché in light of Samatha-Vipashyana meditation : Chögyam TRUNGPA's Buddhist teaching facing Husserl's phenomenology », in : *Journal of Consciousness Studies* 26 (7-8) : 49-69 (2019) <https://philpapers.org/rec/DEPEIL-3>

¹¹ « Epoché in light of samatha-vipashyana meditation : Chögyam Trungpa's Buddhist teaching facing Husserl's phenomenology », pp. 63 à 67.

temps, pour penser la relation. Ils caractérisent, dans chacun des cas, à la fois vipashyana et la réceptivité.

Dans la première phase, les deux champs se caractérisent par un mouvement d'ouverture de l'espace et d'émergence du champ de l'expérience. On a quelque chose de très dynamique et de très ample : ouverture de l'espace et émergence du champ de l'expérience. Je reprends ainsi les termes des deux approches en les qualifiant.

La deuxième phase correspond au moment de la phase d'un effacement de soi et d'une désolidification des frontières dedans/dehors. C'est une deuxième phase parce qu'elle suppose d'abord une ouverture de l'espace et une émergence du champ d'expérience plus large que l'ego.

Une troisième phase renvoie au mouvement par lequel je suis dans une relation d'ouverture à autrui : je vais prendre conscience qu'en réalité, ma consistance mienne, personnelle, mon identité, est tout entière reliée à ma façon de faire émerger en moi-même la présence d'autrui. Le moi se dé-sidentifie mais ne se dissout pas pour autant complètement, puisqu'autrui est quelque chose qui devient alors présent en moi-même.

J'ai ici caractérisé de façon encore préliminaire les phases différentes et, encore une fois, ces différentes phases ne sont pas linéaires. Elles coexistent, mais, les distinguer, permet aussi de porter l'accent plus précisément sur un point ou sur un autre. Donc, ouverture de l'espace, effacement du soi et ouverture à l'autre participent d'un même mouvement de présence, où je prends conscience de la non-solidité, de la non-identité de ce que je suis.

Je vais à présent reprendre ces trois temps en faisant ressortir à travers deux étapes, de façon plus concrète, comment cela joue à travers les pratiques bouddhistes. Evidemment, il s'agit d'une indication, et il y aurait d'autres aspects à développer, mais cela peut se manifester par exemple aussi sous la forme de l'exploration plus fine de l'émergence même d'une pensée. Il y a une attention portée sur le processus même d'avènement de la pensée en question. Dans shamatha, on arrive plutôt à prendre conscience, à un moment donné, qu'on a pensé à quelque chose. Cette prise de conscience intervient dans l'immédiat après-coup de la pensée qui a déjà eu lieu, qui s'est déjà manifestée à moi, et dont je prends conscience par après. Je suis toujours dans une temporalité de l'après-coup. Je rattrape finalement ma prise de conscience, c'est rétrospectif. Je rattrape cette pensée qui était là et que j'identifie par après. C'est le processus classique de la méditation shamatha qui repose justement sur ce retard de la conscience sur le phénomène. Dans une méditation vipashyana, l'exercice peut nous permettre, à un moment donné, de devenir attentive ou sensible au moment même où la pensée émerge et donc d'entrer dans une temporalité qui ne sera plus simplement rétrospective. C'est encore assez grossier, mais, finalement, plus proche de l'avènement lui-même, plus proche du moment même de l'émergence, donc c'est une observation plus fine qui est finalement synchronique ou quasi-synchronique. Elle n'est peut-être pas totalement synchrone mais quasi-synchronique du moment d'apparition de la pensée. Vous voyez, cet exemple montre qu'en réalité, on parle de « vision pénétrante ». Je reviens encore une fois sur cette expression, parce que je le trouve utile, mais parfois un peu large, un peu abstrait. En fait, l'expression décrit ce processus par lequel je vais être capable

d'affiner ma relation à moi-même pour être présente « pénétrante », au moment même où la pensée apparaît et je vais, à un moment donné, me rendre compte que « ça y est », quelque chose est en train d'arriver. J'en prends conscience au même moment, donc on est très proche de shamatha, mais en fait on est déjà passé sur un autre plan, plus fin, qui correspond davantage à vipashyana. Deuxième exemple, toujours plus ancré dans le moment même d'une pratique qui concerne cette fois la relation à autrui. Je pense à un autre type de pratique qu'on appelle en tibétain « tonglen ». C'est une pratique de compassion qui appartient de fait au Mahayana. C'est ce temps plus amplifié de relation à autrui et de mise en retrait de moi-même, de mise en retrait du soi. J'ai déjà évoqué le fait que, dans la méditation vipashyana, autrui n'est plus face à moi, à l'extérieur de moi. Il n'est plus « autre que moi », mais d'une certaine façon, je m'ouvre à la présence d'autrui, jusqu'au moment donné où je suis capable de faire émerger en moi-même la présence d'autrui. On en a des expériences très courantes, quand tout simplement on pense à quelqu'un. La présence d'autrui, c'est la pensée que je peux avoir de quelqu'un, la projection que je peux avoir de quelqu'un que je vais voir bientôt, le souvenir que je peux avoir de quelqu'un que j'ai vu, ou même de quelqu'un qui est mort, donc une présence qui a une consistance évidemment plus faible que la perception, mais qui, malgré tout, exprime le fait que le « je », « ce que je suis », « l'ego », est traversé par autre chose que moi-même, en l'occurrence par des présences autres. Dans la pratique qui correspond à cette pratique « tonglen », cette relation à autrui se met également en place au rythme de la respiration. Ce qui est proposé à la méditation, c'est d'adopter un mouvement d'expiration et d'inspiration calé sur la relation à autrui, calé sur le fait d'avoir autrui présent en moi-même et de lui donner des émotions positives au moment où j'expire, et de prendre en moi-même des émotions négatives au moment où j'inspire, donc au moment où ma respiration me ramène à moi-même. Cela peut être de la tristesse, de la douleur, de la souffrance. Les émotions positives peuvent être de la joie, de la bienveillance, de l'allégresse, de la tendresse, etc. La pratique « tonglen » m'amène à me mettre en relation avec autrui au plus près des émotions qui sont les miennes, dans ma capacité à donner et à prendre. On parle de compassion parce que je suis dans un « don » d'émotions. Ce sont les pensées que « j'envoie » d'une certaine façon à autrui. Je prends sur moi des dimensions négatives que je sais l'habitent. L'idée est d'avoir une personne en particulier en tête à ce moment-là, de façon à être capable justement de situer son propos, d'être ancré, de ne pas simplement penser en général.

Si nous avons plus de temps, nous pourrions, au travers d'un entretien micro-phénoménologique d'explicitation, à savoir au travers d'une pratique de micro-phénoménologie, revenir sur cette pratique « tonglen » à l'aide d'une expérience en première personne. Je pourrais vous inviter à respirer pendant quelques minutes en étant attentif à ce mouvement d'expiration et d'inspiration, et en vous attachant par exemple, au moment où vous expirez, à envoyer une pensée, une émotion joyeuse à une personne en particulier, à laquelle vous voulez faire du bien, puis à prendre une émotion négative, de la tristesse, de la douleur, de la dépression que vous savez caractériser une personne qui va mal, pour être capable de l'aider par ce mouvement. Il me semble qu'à travers cette pratique, on a un bel exemple, non pas d'un effacement total, d'une dissolution, mais d'une

porosité des barrières intérieur/extérieur. Ces barrières continuent à exister bien sûr, il y a toujours moi et autrui. Je ne suis pas dans une fusion avec autrui, il n'y a pas d'unification : je ne peux pas être là où se trouve autrui, mais ces frontières, ces barrières sont plus souples, plus labiles aussi, puisqu'elles me permettent d'accueillir en moi-même les émotions d'autrui. En ce sens, on voit bien qu'on est dans une ouverture de l'espace qui n'est plus une réalité extérieure, qui n'est plus seulement autre que moi, mais qui, d'une certaine manière, devient comme une sorte d'ouverture interne à moi-même. Dans certains textes mystiques, on parle du « moi » comme un « centre ouvert ». Je pense par exemple au texte des *Torrents*, de Madame Guyon (1648-1717)¹², qui évoque l'idée de ce centre ouvert. Cela me semble bien caractériser cette capacité où le « moi » n'est pas totalement dissous, mais il est devenu considérablement plus labile et ouvert. On fait tomber les barrières, et on crée une sorte de zone ouverte de circulation où l'ego devient une sorte de « micro-monde » à part entière ou, en tout cas, où le monde est tout entier ouvert en moi-même.

Pour finir sur une note phénoménologique, je voudrais mentionner un certain nombre de passages tirés du dernier grand texte de Husserl, *La Crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendantale*.¹³ Il s'agit d'un texte des années 30, dans lequel son regard se porte sur ce qu'il nomme le « monde de la vie » (die Lebenswelt), lieu de ré-ancrage profond de l'ego, lieu de retour au monde-matrice, pratique et quotidien. Ainsi, l'ego ne se dissout pas dans le monde, il n'y disparaît pas, mais il se ressource à ce monde jusqu'à faire sauter les barrières constituées par l'opposition habituelle qu'on a vues entre intérieur et extérieur. Il y a dès lors une sorte de mouvement de retrouvailles avec le monde où je me réinscris en profondeur. Dans vipashyana, il y a justement ce moment intermédiaire qui n'est pas une dissolution du soi, mais un espace d'ouverture où la relation intérieur-extérieur devient beaucoup plus labile.

Je vais m'arrêter là. J'ai conscience d'avoir été un peu longue. Je vous remercie de votre attention, et j'espère que nous aurons l'occasion d'échanger. J'imagine qu'il y a beaucoup de choses à discuter et à préciser.

¹² J. Guyon, *Les Torrents*. Commentaire du *Cantique des Cantiques* de Salomon (1863), Grenoble, Editions Jérôme Million, 1992.

¹³ E. Husserl, *La crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendantale*, Paris, Gallimard, 1989.