

PHILIPPE FILLIOT

être vivant,  
méditer,  
créer

*ACTES SUD*



*À Catherine, mon épouse, qui me  
relie à la vie unitive où il n'y a plus  
ni de "je" ni de "tu".*



*Par méditation, nous entendons ici 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<sup>1</sup>



*INTRODUCTION*

POUR UNE ESTHÉTIQUE  
DE LA VIE INTÉRIEURE





*Pour l'homme, l'immense merveille, c'est d'être vivant. Pour l'homme comme pour la fleur et la bête et l'oiseau, le suprême triomphe c'est d'être intensément vivant, totalement vivant.*

D. H. LAWRENCE<sup>1</sup>

L'ambition de ce petit essai est de se mettre à l'écoute des multiples résonances entre méditation, création et existence. Pour créer quelque chose, il faut tout d'abord méditer. Cette méditation sans objet se poursuit dans la pratique artistique en une méditation en acte. Les artistes, selon des voies toujours singulières, sont des explorateurs du "continent intérieur"<sup>2</sup> de la vie contemplative. Mais, en dehors de toute production artistique, méditer est aussi un processus permanent de création qui se fait en soi-même, d'instant en instant. L'expérience méditative est envisagée

ici comme une source vitale et cachée de la créativité, quelles que soient les formes prises ensuite dans la richesse infinie du monde phénoménal. Alors la méditation devient un “art”, entendu dans un champ élargi à l’existence entière. La personne qui médite, par la qualité même de son attention, est capable de transfigurer tout “ce qui est” en une œuvre incarnée, unique, extraordinaire. La méditation comme le plus grand des arts. De là naît la vie, la vie *vivante*, qui est la création absolue.

Méditer ne se réduit pas à la méditation en posture assise, silencieuse, immobile. Il ne suffit pas de s’asseoir, de ne plus bouger et de se taire pendant quelques minutes pour s’immerger aussitôt dans “l’océan sans bornes<sup>3</sup>” de la conscience méditative... Cet état particulier de l’être humain que l’on peut nommer, selon les traditions spirituelles et les appartenances culturelles, *samâdhi* (yoga indien), *satori* (zen japonais), *chan* (taoïsme chinois), ou encore “oraison contemplative” dans le christianisme, échappe non seulement à toute définition conceptuelle par le langage mais aussi à toute maîtrise technique. Cette activité consciente, au même titre que l’art, se fonde

sur une forme d'intentionnalité paradoxale, sans but, imprévisible, non instrumentale. Comme le déclare un maître zen de manière iconoclaste, s'il suffisait d'être assis pour atteindre l'éveil, les grenouilles deviendraient toutes des Bouddhas! Un des buts de ce livre est de briser cette image conventionnelle du méditant en lotus, les jambes croisées, les yeux fermés, un sourire béat aux lèvres, et l'esprit flottant dans le ciel éthéré des Idées transcendantes, ou bien, ce qui est à vrai dire moins gênant, tout bêtement englouti dans les tourbillons incessants du mental ordinaire... Méditer et s'asseoir sont deux choses différentes.

La forme extérieure de la posture a certes son importance, mais ce qui compte, avant toutes choses, c'est "l'expérience intérieure" vécue pendant le temps de la méditation (qui ne coïncide donc pas obligatoirement avec le temps de l'assise). Et cette expérience intérieure est "une expérience nue, libre d'attaches, même d'origine, à quelque confession que ce soit", comme le formulait Georges Bataille dans sa quête désespérée d'une mystique athée<sup>4</sup>. La méditation est un art singulier qui dépasse la technique, excède l'idée

même de projet, remettant toujours en question les règles établies, détruisant sans repos les définitions trop figées. La vie ne rentre pas dans des cases! Je fais mienne ici cette parole intense de René Daumal, influencée par la pensée non duelle de l'Inde : "Toute existence définie est un scandale." Apprendre à méditer ne consiste donc pas à acquérir des compétences, ni à maîtriser des savoirs, ni même à cultiver en soi des attitudes mentales plus justes. C'est ce que déclare le maître d'origine tibétaine Chögyam Trungpa :

Vous pouvez comprendre très clairement que la méditation n'est pas une démarche pour s'élever de la vie, que ce n'est pas plus la recherche d'un état d'âme utopique qu'une question de gymnastique mentale. La méditation consiste seulement à s'efforcer de voir *ce qui est*, et il n'y a rien de mystérieux là-dessous<sup>5</sup>.

Méditer, c'est faire l'expérience primordiale du "vivre". La vie, seule, pure, brille alors en soi dans toute sa splendeur. Or, rien n'est plus difficile que de devenir simplement vivant! Ce paradoxe est bien mis en évidence par le philosophe François Jullien : "Vivre dit donc à la fois le plus

immédiat et ce qui n'est jamais satisfait : nous sommes vivants, ici et maintenant, et nous ne savons pas y accéder<sup>6</sup>." L'enjeu principal de la méditation est là : renouer le contact avec le "fait primitif"<sup>7</sup> du sentiment d'existence. Se plonger dans le *vif*. Voilà pourquoi dans la triade du titre de ce livre l'expression "être vivant" est placée au début. Le flux de la vie est au commencement. Tout le reste suit.

Mon approche est foncièrement existentielle et expérientielle, qui sont des termes chers à mon ami René Barbier, professeur émérite à Paris-VIII, un des rares chercheurs à avoir eu le courage d'enseigner l'œuvre de Krishnamurti à l'université et d'y aborder de front la question cruciale de la spiritualité<sup>8</sup>. La méditation, en tant qu'expérience vécue, est de fait *transversale*. Elle n'appartient à aucune religion, à aucune culture, à aucune école, à aucun maître. Elle est un "pays sans chemin", selon les paroles de Krishnamurti. Elle peut être présente partout et à tous moments, de manière plus ou moins affichée et visible, comme le montre le développement actuel des pratiques méditatives dans les différents domaines de la

santé, de l'entreprise, de l'éducation, etc. Mais parfois, elle se faufile là où on ne l'attend pas, de manière clandestine, anonyme, totalement *incognito*... En dehors des religions et des spiritualités, notamment dans les pratiques artistiques, littéraires ou poétiques, et tout simplement, dans les activités quotidiennes de la vie ordinaire. C'est ce chemin de traverse que je choisis d'emprunter. Je souhaite par là mettre au jour cette part non visible de la méditation qui s'exprime de manière sensible à travers la "création", qu'elle soit artistique ou non. L'expérience *esthétique*, au sens premier de "sensation" (*aisthesis*), est une expérience spirituelle en certains moments privilégiés. Et j'envisagerai, en retour, l'expérience spirituelle de la méditation comme une exploration de soi par les sensations corporelles, une "soma-esthétique" reliant l'art et la vie<sup>9</sup>. La méditation est une éducation du sensible, un éveil des sens, une école singulière pour devenir (plus) vivant. Il s'agit de proposer, en somme, une esthétique de la vie intérieure.

Ce n'est pas là un livre sur la "pratique" de la méditation (il en existe déjà d'excellents<sup>10</sup>), ni un traité théorique, purement intellectuel (j'accorde une valeur trop importante à l'expérience pour cela). La voie méditative invite justement à

réconcilier les dichotomies habituelles de la pensée : l'intelligible et le sensible, le conceptuel et le corporel, le savoir et l'expérience vécue... C'est ce *fil d'or* de l'expérience qui permettra de relier, à la manière d'un entrelacs, ces multiples dimensions, esthétiques et poétiques<sup>11</sup>, existentielles et spirituelles. Mon propos se présente sous la forme de six "thèses", découpées en six chapitres. Il ne faut pas voir cette suite d'affirmations comme les étapes d'une démonstration linéaire, mais plutôt comme une sorte de galaxie spirale toujours en mouvement, tournant progressivement, lentement, autour d'un centre et repassant, ressasant, encore et encore, sur les mêmes points, pour mieux en approfondir le sens. Écrire est pour moi une *ruminatio*n de la parole, une méditation immémorielle où je dois revenir, sans cesse, au même. L'ensemble de l'ouvrage s'organise en deux grandes parties réciproques : la méditation de l'art et l'art de la méditation. L'enjeu est de déplacer les perspectives : regarder le monde de l'art avec un œil méditatif, et l'expérience de la méditation d'un point de vue artistique. En faisant ainsi osciller le regard, de manière indécidable, d'un côté à l'autre, la pensée se met à vaciller légèrement sur ses bases.

Méditer, c'est faire ce petit "pas de côté" qui change tout.

Les trois premiers chapitres portent, en premier lieu, sur "l'art comme méditation" (conception, production, réception) : la méditation comme source de la création ; la pratique artistique comme expérience méditative ; l'œuvre d'art comme lieu de méditation. Les trois chapitres suivants exploreront, à l'inverse, "la méditation comme art" (affect, concept, percept) : la pratique méditative comme expérience créatrice ; la méditation comme art sans qualités ; et, enfin, la méditation comme *reliance* au vivant. L'ouvrage s'ouvre ainsi et se ferme, en formant une boucle, sur ce dernier terme. Le vivant est, maintenant et à jamais, un processus sans commencement ni fin.