



L'unité de la nature et l'illusion de l'ego par Michael Morin

«Earthwalkers: you are a part of the Earth and the Earth is a part of you. The blood that courses through your veins is like the sap that courses through the trees. When the Earth in your bones returns to the ground, perhaps then you will remember that this land does not belong to you, it is you who belong to this land.» – In Hearts Wake

« You think you see the world? I'll tell you nothing's how it seems. [...] For I am One, I am Love, I am Bliss, I am Everything. » – Northlane

L'unité de la nature et l'illusion de l'ego

Un des plus grands communicateurs scientifiques de notre temps était également l'un des physiciens les plus brillants et certainement le plus coloré que le monde ait connu. Richard Feynman était un génie et un professeur légendaire. Son intime compréhension de la physique et sa capacité à la transmettre avec une clarté et un enthousiasme inégalés fascinaient tous ceux ayant eu la chance de le rencontrer. Il nous encourageait à voir le monde à partir de nouveaux points de vue, à utiliser la science pour imaginer le fonctionnement de notre réalité selon une perspective différente de celle accessible à nos yeux. Après avoir expliqué combien il est extraordinaire que nous soyons capables d'extraire une représentation visuelle si simple du monde à partir du bordel électromagnétique remplissant l'espace, Feynman s'est fameusement exclamé : *« And it's all really there! But you got to stop and think about it to really get the pleasure about the complexity, the inconceivable nature of nature! »* (Richard Feynman talks about light,

2007). Une image a particulièrement marqué mon imaginaire lorsqu'il expliquait comment la lumière émise par une bûche en feu est en fait la lumière du Soleil entreposée dans la structure du bois lors de la croissance de l'arbre. En effet, pour croître, les arbres ont besoin de carbone pour synthétiser les sucres, lipides et protéines le composant. Ce carbone provient du CO₂ atmosphérique que l'arbre est capable de séparer de l'oxygène grâce à l'énergie des rayons du Soleil – c'est le processus de la photosynthèse : des sucres et de l'oxygène sont produits grâce au CO₂ et à l'énergie du Soleil. « *People look at trees and they think it comes out of the ground, that plants grow out of the ground, but if you ask 'Where does the substance come from?' you find out... Trees come out of the air?!* » (Richard Feynman Fire, 2009). Lorsqu'on met l'arbre dans un foyer et qu'on réchauffe suffisamment l'air ambiant, la réaction s'inverse : le carbone de l'arbre se recombine avec l'oxygène pour produire du CO₂ et l'énergie solaire qu'il avait initialement utilisée pour les séparer est réémise. Quand on allume un feu, ce sont en quelque sorte les mêmes rayons de Soleil, enfin « libérés » de leur forme d'énergie de liaison moléculaire, que l'on voit. Ainsi, même lorsqu'il se cache derrière la Terre, on peut voir le soleil danser sous nos yeux. Il y a quelque chose d'incroyablement fascinant à l'idée que la maîtrise du feu par une bande de primates parlants, à peine descendus des arbres, a été cruciale dans le développement de la technologie nous permettant de comprendre comment le feu, la vie et (presque) tout le reste fonctionnent. La science, loin d'être ce processus froid d'apprentissage par cœur qu'on enseigne à l'école, rajoute cet élément de rêverie à toute la beauté déjà accessible à l'oeil nu.

Quand on commence à regarder le monde avec cette curiosité, où une réponse pose mille nouvelles questions, la nature révèle une toute nouvelle dimension. Si la science nous apprend quelque chose sur l'univers dans lequel on a atterri, c'est bien comment tout est interconnecté, loin d'être aussi séparé qu'il n'y paraît a priori. En montrant comment tous les processus animant la nature sont dynamiques et interdépendants, elle permet à l'imaginaire humain de voir au-delà des séparations que créent les mots et les concepts par lesquels on perçoit notre environnement. Lorsqu'on naît dans un monde fait d'infrastructures, d'économie, de politique, de parcours tracés d'avance, de « toi » et « moi », il est facile de passer à côté du fait que l'humain est partie intégrante de cette nature. Appliquons par exemple l'idée de Feynman au morceau de viande qu'est l'être humain. D'où vient la substance dont nous sommes faits? De la nourriture, bien sûr. Tous les sucres, lipides et protéines dont sont formées nos cellules ont été extraits de nos repas, digérés et finement réorganisés pour construire le système que nous sommes. L'énergie nécessaire pour alimenter les réactions biochimiques à la base de toutes ces transformations est prise dans le sucre photosynthétisé par les plantes que nous consommons. On voit donc qu'il existe une relation symbiotique vitale entre les animaux et les plantes. D'ailleurs, la raison pour laquelle le sucre des fruits a si bon goût n'est pas un hasard. La sensation plaisante du sucré est le résultat d'une évolution ayant bénéficié au comportement de manger cette partie des plantes riche en énergie. Il s'agit en fait d'une coévolution, car cette production de fruits riches en énergie coûte, à l'arbre, cher en énergie. Mais le fait que cela attire des animaux procure un avantage évolutif puisqu'il s'agit d'une bonne occasion, pour l'arbre immobile, de répandre son matériel génétique beaucoup plus loin qu'il n'en est capable par lui-même. Plus encore, cette relation symbiotique s'étend au fait que de l'oxygène est nécessaire pour que cette réaction (dite de respiration cellulaire), par laquelle

nous extrayons l'énergie des sucres, ait lieu. Cet oxygène, on vient de le voir, provient de la photosynthèse des plantes. Autrement dit, les réactions de photosynthèse et de respiration cellulaire sont complémentaires. Nous sommes faits de plantes de la même façon que celles-ci sont faites du CO₂ que nous rejettons lorsque nous brûlons leurs sucres. Chez les animaux carnivores, on ne fait qu'ajouter une étape intermédiaire dans le processus de transformation. Plus précisément, toute la vie est faite des mêmes constituants reliés par un énorme réseau d'interdépendance. Bien sûr, la majeure partie d'un organisme vivant n'est pas fait de macromolécules organiques, mais plutôt de l'eau qu'il « boit », mais cela ne fait qu'ajouter une interdépendance supplémentaire entre la vie et le cycle de l'eau. « On n'est jamais vraiment sorti de l'océan, on en a juste apporté un partie avec nous », s'est amusé à remarquer un de mes professeurs de biologie au cégep. D'ailleurs, pour chiffrer le fait qu'on est loin d'être aussi statique et indépendant de la nature qu'on ne le croit, on estime qu'environ 98% des atomes composant notre corps à cet instant seront remplacés et recyclés ailleurs dans l'univers d'ici un an (Aebersold, 1953)! L'expression « on est ce qu'on mange » est vraiment à prendre au sens littéral.

Quand on prend ce genre de perspective, on voit clairement comment les mots et les concepts limitent nos perceptions. C'est ce que Magritte faisait remarquer dans sa *Trahison des Images*. Le mot « pipe » et le dessin d'une pipe n'ont rien à voir avec la réalité que représentent ces symboles. De la même manière, « je mange de la nourriture » suppose une séparation qui n'existe pas. Quand vous mangez une pomme, à quelle étape, exactement, passe-t-elle de « nourriture » à « vous »? Depuis sa libération par une plante, à quel moment l'oxygène de votre corps est-il devenu « vous »? Même idée pour les rivières qui coulent de nos robinets. La réponse, bien sûr, est jamais. Ces processus sont en réalité continus. La division entre l'univers et nous est un artéfact linguistique. Toute séparation n'est qu'arbitraire, justifiée par l'utilité d'une communication efficace. Est-ce que nous commençons là où notre peau et l'air se rencontrent? Pas exactement – il suffit de frotter notre bras quelques secondes pour enlever des milliers de cellules faisant précédemment partie de « notre » peau. De plus, si on prend cette définition séparant ce qui est « moi » de ce qui ne l'est pas, on est encore devant le problème qu'une partie de l'air qui n'était pas vous il y quelques secondes est maintenant en train de permettre à votre cerveau de déchiffrer les dessins bizarres qui défilent sous vos yeux et de les traduire en des sons internes tout aussi étranges. C'est exactement comme si nous essayions de définir une rivière entière en ne regardant que l'eau qui passe sous un pont à un instant donné. Bref, nous ne sommes vraiment pas si séparés de l'univers que nous le pensons.

Mais peut-être trouvez-vous le mot « univers » légèrement hyperbolique. Peut-être « environnement » aurait été plus approprié. Étonnamment, ce n'est pas le cas. Il s'agit en fait d'une des plus grandes découvertes de l'astronomie que tous les atomes ont une origine commune, un peu à l'image de la diversification de toutes les espèces vivantes à partir des premières cellules primitives. On a en effet de solides preuves que l'univers avait une allure très différente il y a treize milliards d'années. Il n'y avait pas de planètes, pas d'étoiles, pas de galaxies. Tout était condensé en une « soupe » tellement chaude que même les atomes étaient détruits dès qu'ils se formaient. Il a fallu attendre que la soupe se refroidisse assez, avec l'expansion de l'univers, pour que se forment les premiers atomes d'hydrogène et

d'hélium. Cependant, l'expansion s'est produite trop rapidement pour qu'apparaissent les noyaux atomiques nécessaires à la vie (carbone, azote, oxygène, phosphore, calcium, fer, etc.). Il faudra attendre la formation des étoiles pour recréer les conditions de chaleur nécessaires à la cuisine des éléments plus complexes. C'est seulement lorsque les premières générations d'étoiles sont mortes, expulsant les recettes atomiques résultant de leur activité, que des planètes rocheuses comme la Terre ont pu se former, et que la vie a pu évoluer sur leur sol. Comme le dit le célèbre astrophysicien et vulgarisateur québécois Hubert Reeves, nous sommes des *poussières d'étoiles*. On peut même estimer qu'il est très probable que les atomes formant nos deux mains proviennent de deux étoiles différentes. Loin d'être étrangers au cosmos, nous en sommes les enfants. La prose d'Alan Watts l'exprime mieux que je ne le pourrai jamais : « *What you do is what the whole universe is doing at the place you call here and now. You are something that the whole universe is doing in the same way that a wave is something that the whole ocean is doing. The real you is not a puppet that life pushes around. The real you is the whole universe.* » (The Real You – Alan Watts, 2012)

En effet, cette unité de la nature ne se retrouve pas seulement aux échelles biochimiques et cosmologiques, mais à toutes les échelles de la réalité. On a pris conscience trop récemment de l'interdépendance des écosystèmes, et on constate les ravages que l'industrie humaine cause sur la biodiversité. Sur le plan socio-économique, nous sommes interconnectés plus que jamais grâce à la mondialisation et la démocratisation de l'information. Même à l'échelle microscopique, on constate cette vérité. La théorie quantique des champs est la théorie scientifique offrant la description de la réalité la plus précise numériquement. Elle propose un cadre mathématique décrivant le comportement des particules élémentaires (électrons, photons, quarks, etc.) avec une précision déconcertante. Mais elle est profondément étrange. Elle décrit l'*ensemble* des particules d'un même type non pas comme des petites billes ponctuelles et séparées, mais plutôt comme des perturbations d'un même champ unique remplissant l'univers entier. Enfin, le plus intéressant est probablement au niveau de la psychologie. Car il est loin d'être évident que la continuité et l'unité des processus physico-biochimiques aient quelque répercussion que ce soit sur les échelles supérieures (et ce, malgré les intentions malhonnêtes que certains auteurs nouvel-âgeux veulent prêter à la physique quantique (*Le Secret*, par exemple)). Après tout, il est clair que, subjectivement, nous n'apparaissions pas comme un ensemble de protons et d'électrons, ou encore comme un agencement sophistiqué de neurones. Cette réalité objective est profondément différente du spectacle auquel on assiste à travers notre subjectivité faite de perceptions, de pensées, d'émotions et d'imagination. Et bien que la discussion précédente soit *cute*, il n'en demeure pas moins que nous avons l'impression d'être un soi, un ego, séparé de la réalité qui nous entoure. Je n'ai pas la même expérience que n'importe qui d'autre, et même si j'essaie fort, je ne me sens pas vraiment indiscernable des arbres ou des autres objets de l'environnement. De notre perspective, nous semblons être des individus apparemment indivisibles. Et le point important à mettre en lumière est que cette impression perdure peu importe la quantité d'information que l'on accumule sur le fonctionnement du monde. Par exemple, malgré tout ce qu'on apprend sur les déterminants du soi en psychologie – ce qu'on pourrait résumer par « il n'y a pas de soi sans les autres » – nous restons avec cette impression d'être une entité complètement indépendante, d'être un « je » différent de son environnement et de ses autres habitants.

Or, même si nous avons l'impression que nous décidons du cours de notre vie, un minimum d'introspection montre comment nos auto-évaluations, nos intérêts, nos attitudes, nos motivations et nos attentes sur ce qu'on « devrait » être, trouvent largement leurs origines dans nos relations interpersonnelles, qu'elles soient directes ou indirectes (relations parent-enfant, relations avec les pairs, comparaison sociale, besoin d'acceptation, influences culturelles, etc.). Je ne dis pas que nous sommes tous anxieux et obsédés par ce que les autres pensent de nous (quoi que, peut-être *un peu*), mais plutôt qu'il n'y a pas de façon de contourner le fait que la voix dans notre tête est une somme pondérée de toutes les voix qu'on a entendues ou lues. L'internalisation d'un « je » est la conséquence des réactions des autres et des « tu » qu'ils m'ont dits. C'est essentiellement ce que Vygotsky dit dans sa théorie socioculturelle : enfants, nous commençons par répéter ce que les autres disent, et le discours privé se transforme en discours interne. L'enfant dont les talents artistiques sont souvent louangés se décrira, sans surprise, comme un artiste d'exception. Et le processus ne prend pas fin à l'âge adulte. Il ne fait que se raffiner.

Notre interdépendance avec nos environnements naturels et sociaux ouvre la porte à l'idée que l'ego, tel qu'habituellement perçu – c'est-à-dire avoir l'impression que nous sommes un centre d'expérience perché derrière nos yeux, appelé « je », qui vit des expériences plutôt qu'en être la simple conséquence – est une illusion. Cette idée que l'ego est une illusion se trouve au cœur d'une panoplie d'écoles de pensées chinoises et indiennes (taoïsme, hindouisme, bouddhisme et leurs multiples déclinaisons). Mais bien que cette compréhension de l'interconnectivité fasse partie du concept d'ego illusoire circulant en philosophie orientale depuis des millénaires, l'affirmation va beaucoup plus loin que cela. En effet, même si on comprend tout cela, et même si on le voit en action clair comme le jour, toutes ces relations d'interdépendance ne reste que de l'information supplémentaire sur le fonctionnement du monde, et le « problème » mentionné plus haut demeure : au niveau subjectif, nous nous sentons toujours profondément distincts de l'environnement qui nous entoure. Notre vie interne, riche de tout ce à quoi nous nous identifions, reste à jamais inaccessible à tout ce qui n'est pas « moi ». Nous vivons selon la perspective d'être des sujets, situés quelque part derrière nos yeux, regardant le monde d'objets qui nous sont extérieurs. Pourquoi, si la nature est vraiment « une », hallucinons-nous une si profonde dualité? La raison est simple.

Le cerveau animal s'est adapté pour modéliser et catégoriser le monde de façon simple et efficace pour sa survie. L'amas d'atomes que nous appelons « arbre » est beaucoup moins menaçant que cet autre amas appelé « tigre ». Il est très adaptatif de se construire ces catégories perceptuelles et de les organiser mentalement selon les interactions les reliant (les psychologues cognitivistes parlent de *schémas*). Cela permet de revenir à l'un parce qu'il nous donne des fruits et de fuir devant l'autre parce qu'il nous voit comme son prochain repas. Toute mémoire et tout comportement sont supportés par ce système de schémas, biologiquement encodés sous forme de réseaux neuronaux. Ces associations entre les sens et les émotions sont à la base, par exemple, de l'ensemble de codes sonores mutuellement acceptés pour communiquer des informations relatives à ces catégories. Or, d'un point de vue évolutif, il est complètement inutile de voir que les particules dont le tigre et moi sommes formés sont en réalité la manifestation du même champ quantique, et

que nous sommes une belle grande famille d'animaux en symbiose avec les plantes et l'univers : si je ne m'enfuis pas, je meurs. Ainsi, l'apparition de la conscience, pour les êtres qui en sont dotés, pose ce problème de diviser le monde. C'est précisément ce processus de catégorisation, couplé avec l'émergence de la conscience, qui est à l'origine du sentiment d'être un ego séparé de l'environnement. L'ego est d'ailleurs l'une des catégories les plus utiles et fondamentales que nous construisons. En effet, du point de vue de la conscience, il semble exister deux réalités bien distinctes. D'abord, il y a ces phénomènes « externes » sur lesquels nous avons peu de contrôle : le climat, le jour et la nuit, les autres animaux, etc. Puis, il y a ce qui nous est privé, ce qui semble se produire à l'endroit où nous imaginons les autres voir notre tête. Toute cette expérience de perceptions, sensations, pensées et images mentales, autour de laquelle orbite cette masse de viande que je *semble* contrôler, apparaît me séparer de ce que je ne contrôle pas. Ainsi, de notre point de vue, tout fonctionne *comme si* nous étions un sujet parmi un monde d'objets. Au fil du temps, on m'a dit « tu », j'ai dit « je », et le reste de la société, dont ma survie dépend, a conditionné cette construction à quasiment chaque interaction. Sans surprise, cette dualité sujet-objet (ou ego-environnement) s'observe même dans la structure de notre langage. On dit : « j'ai un cerveau » et « mon corps » plutôt que « je suis un cerveau et un corps », comme s'il existait quelque chose d'indépendant à notre corps ou notre cerveau qui pouvait posséder ces objets. Or, l'idée centrale transmise par les traditions orientales depuis des millénaires est qu'il est possible de briser, *même d'un point de vue subjectif*, l'apparente séparation entre le monde tel que perçu et la conscience que nous sommes. L'impression d'être un ego séparé de son milieu, d'être un sujet parmi un monde d'objets, d'être un penseur de pensées, un preneur de décisions, un expérimentateur d'expériences, est une illusion que nous pouvons percer. Les traditions orientales avancent même que de comprendre comment rompre avec cette confusion perceptuelle est en fait la découverte la plus importante et libératrice que l'on peut faire à propos de la nature de notre esprit.

Il existe plusieurs techniques pour déconstruire, même si ce n'est que momentanément, cette dualité entre sujet et objet. Et, encore une fois, il ne s'agit pas d'acquérir plus d'informations sur le fonctionnement du monde. Il s'agit plutôt de changer la façon dont on porte attention à notre expérience. Ce genre de techniques provoquent un changement au niveau perceptuel. On entre dans un état de conscience différent. Ici, ma crainte est que peu importe comment j'approche le sujet, un inconfortable sentiment de mysticisme ou d'ésotérisme risquent de s'installer chez le lecteur. Après tout, le titre de l'essai comporte l'expression « illusion de l'ego » – idée a priori difficile à faire avaler à un lectorat principalement composé d'étudiants du domaine de l'étude du soi. Après un premier essai sur l'inexistence du libre arbitre et un second sur l'illusion de l'ego, essaiera-t-il ensuite de nous convaincre que nous sommes dans la simulation numérique d'un extraterrestre qui joue aux Sims et que l'univers lui-même est une illusion? Mon psychiatre hésite encore entre me conseiller de réduire ma consommation de cannabis ou s'il est temps pour les antipsychotiques. *Stay tuned.*

En réalité, je suis prêt à parier que vous avez déjà eu le genre de « changement d'état de conscience » dont il est question ici, sans y avoir particulièrement porté attention, ou plutôt

sans avoir cherché à le reproduire hors du contexte dans lequel il s'est produit. Peut-être la meilleure approche serait d'illustrer par une expérience que nous avons tous vécue : celle d'aller voir un film au cinéma. Vous avez sûrement déjà eu cette expérience d'être immergé dans un film au point d'en oublier que vous étiez dans une salle remplie de gens. Votre attention était complètement focalisée vers l'histoire. Pendant un instant, vous n'étiez plus « vous », et ce que vous regardiez n'était plus un film. D'une façon difficile à décrire, vous ne faisiez qu'un avec l'histoire. Vous étiez l'histoire. Autrement dit, l'impression d'être un soi qui vit une expérience, mais qui est distinct de celle-ci (« je regarde un film » = distance sujet-objet), s'était dissipée l'espace d'un moment. On entend souvent l'expression anglaise « *losing yourself* ». C'est un état de conscience, bien connu des artistes et des athlètes, qui s'expérimente en fait pendant n'importe quelle activité durant laquelle notre attention n'est pas distraite par le flot habituel des pensées. Les athlètes parlent d'être « *in the zone* », phénomène étudié par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, qui parlait plutôt de « *flow* » en référence à l'idée de flot qui revenait souvent dans les nombreuses entrevues d'artistes qu'il a réalisées : « *You are in a ecstatic state to such a point that you feel as though you almost don't exist. My hands seem devoid of myself, and I have nothing to do with what is happening. I just sit there in a state of awe and wonderment. And [the music] just flows out of me.* » (Mihaly Csikszentmihalyi : *Flow, the secret to happiness*, 2008). J'aurais aussi pu prendre l'expérience d'un bon livre pour illustrer le fait qu'on « est » ce vers quoi notre attention est orientée. C'est plus qu'une description romancée : il existe vraiment une nostalgie lorsque vient le temps de quitter l'univers captivant d'un livre ou d'un rêve agréable, comme si nous avions vraiment vécu dans ce monde. L'explication est bien simple : notre attention est en tout temps extrêmement collimatée, et la seule raison pour laquelle on ne se sent parfois pas « uni » avec, disons, un film, est qu'elle oscille rapidement entre celui-ci et nos pensées usuelles, souvent à notre insu. Les humains ont ce genre d'expériences depuis des millénaires et une vaste littérature, très influente dans plusieurs cultures orientales, a été produite à ce sujet. Selon la tradition l'ayant étudié, plusieurs noms ont été donnés à l'état de conscience en question : état primordial de la conscience, conscience pure, vacuité de l'esprit, la nature de bouddha de la conscience. Ce sont autant de traductions, plus ou moins précises, des nombreux noms pali et sanskrit existant. Or, même si la majeure partie de la littérature orientale associée à ce genre d'expériences vient souvent accompagnée de palabres métaphysiques indigestes, ce n'est rien de plus qu'un état de profonde concentration. Comme on le verra, l'impression d'être un ego est causée par le fait que, sans s'en rendre compte, notre attention est presque toujours orientée vers notre monologue interne.

Cet état de conscience est beaucoup plus facile à maintenir dans un contexte émotif approprié. En effet, il est plaisant et stimulant de consommer ou produire de l'art sans réfléchir à nos tourments habituels. Peu d'effort est donc nécessaire pour rester uni avec le flot expérientiel. Mais en fait, on peut s'entraîner à améliorer notre capacité à se concentrer durant de longue période en l'absence de stimulation externe. L'exercice consiste à choisir un objet sur lequel porter notre attention, et auquel on revient chaque fois que l'on remarque qu'une pensée nous a distraits. La respiration, par sa présence constante, est un choix courant, mais n'importe quel contenu de la conscience peut être choisi. Or, si vous tentez de faire ce genre d'exercice, vous verrez mal comment ce projet pourrait mener à la découverte la plus libératrice de votre vie. La plupart du temps, c'est même assez

ennuyeux, voire frustrant, quand on réalise qu'on est distrait depuis plusieurs minutes. Plusieurs passent des années à pratiquer cette technique de méditation sans jamais observer l'effondrement de la distance entre le soi et l'univers qui a motivé l'écriture de cet essai. Or, il existe une technique très simple, trouvée par Douglas Harding, permettant de le voir d'un seul coup. En contemplant les Himalayas, il a découvert qu'il n'avait pas de tête. Dans la description de son expérience, il capture précisément en quoi l'ego est une illusion qui peut être percée :

« What actually happened was something absurdly simple and unspectacular: I stopped thinking. A peculiar quiet, an odd kind of alert limpness or numbness, came over me. Reason and imagination and all mental chatter died down. For once, words really failed me. Past and future dropped away. I forgot who and what I was, my name, manhood, animalhood, all that could be called mine. It was as if I had been born that instant, brand new, mindless, innocent of all memories. There existed only the Now, that present moment and what was clearly given in it. To look was enough. And what I found was khaki trouserlegs terminating downwards in a pair of brown shoes, khaki sleeves terminating sideways in a pair of pink hands, and a khaki shirtfront terminating upwards in — absolutely nothing whatever! Certainly not in a head.

It took me no time at all to notice that this nothing, this hole where a head should have been was no ordinary vacancy, no mere nothing. On the contrary, it was very much occupied. It was a vast emptiness vastly filled, a nothing that found room for everything— room for grass, trees, shadowy distant hills, and far above them snowpeaks like a row of angular clouds riding the blue sky. I had lost a head and gained a world. » (Harding, 2002)

Bien sûr, Harding ne croit pas qu'il est un corps ambulante sans tête. Il comprend cependant une chose : nous sommes d'abord et avant tout une conscience. C'est la condition précédant toute notion de perception subjective. De notre point de vue, notre conscience n'est pas dans notre tête. C'est plutôt l'inverse : la sensation d'avoir une tête, comme toute sensation perceptible, est dans notre conscience. La même chose est vraie de nos pensées. Dire qu'elles sont dans notre tête est une abstraction sans réalité subjective. En fait, elles sont et sortent de nulle part. Elles sont simplement entendues. Comme un chuchotement de l'inconscient. Peut-être cela semble-t-il complètement obscur pour vous. Je vous invite donc à tenter l'expérience – cela ne prend que quelques secondes. Arrêtez de lire, fixez votre regard quelque part (je vous conseille ailleurs que sur votre écran) et « cherchez » votre tête. Il ne s'agit pas de croiser les yeux et d'essayer de voir son nez, ni de la chercher en y réfléchissant avec des mots : cet exercice ne pourrait pas être plus absurde. Il s'agit plutôt de regarder droit devant soi et de faire comme si vous tentiez de regarder « vers l'intérieur », comme si vous vous concentriez vers l'endroit où votre tête devrait être. Le processus de « chercher » au niveau perceptuel sert en fait à focaliser notre attention vers nos perceptions et, donc, éteindre nos pensées. Si vous réussissez, il devrait y avoir un changement perceptuel soudain, un effondrement de l'impression d'être un « je » qui regarde, laissant place à la vision pure. C'est le caractère de clarté et de « vide » mentionné dans l'extrait. Comme Harding l'a décrit, vous devriez constater qu'au lieu de votre tête,

vous voyez le monde, mais pas de la même façon : à cet instant précis, aucune pensée n'existe et « vous », c'est-à-dire tout ce à quoi vous vous identifiez habituellement, n'existe pas. Si vous préférez, les schémas du soi sont tous éteints. Vous ne vous racontez plus d'histoires sur qui vous pensez être, votre passé, vos ambitions et anxiétés futures. Vous ne commentez plus la scène comme si vous la regardiez à partir d'un endroit situé derrière vos yeux. Vous êtes la scène. Autrement dit, la distance sujet-objet s'est effondrée. Seul le monde existe, plus clair que jamais, exempt de toute conceptualisation humaine.

Cette technique n'est pas étrangère à la pensée bouddhiste. L'idée est la suivante. Si le sentiment d'être un ego existe, c'est qu'il apparaît comme une certaine « signature » dans la conscience. Un peu comme être joyeux est le nom qu'on donne à la « signature joyeuse » de la conscience. Donc, le sentiment d'être un ego séparé de son environnement devrait, a priori, pouvoir s'observer. En « cherchant » notre ego, un peu de la même manière qu'en cherchant sa tête, nous *pouvons* ne pas le trouver de façon concluante. Le processus de « chercher son ego » échoue à tout coup. Avec assez de concentration (pour remarquer si on est en train de penser ou non, surtout), il nous plonge dans un état où seul le monde existe. En voulant mettre le doigt dessus, comme de l'eau qui file entre les doigts, on réalise qu'il n'y a rien à saisir. Pour reformuler en termes de pensées qui ne sont pas dans nos têtes, mais sont simplement entendues, un bouddhiste pourrait vous demander si vous pouvez entendre ce qui entend. C'est une idée courante dans la pensée Zen : si vous ne pouvez pas « montrer » une chose sans utiliser de mots, cette chose n'existe pas vraiment. Elle n'est qu'une abstraction de l'esprit humain. Une pipe n'est pas le mot « pipe », ni le dessin d'une pipe. Toute représentation (comme le langage) est une réduction d'une réalité à un symbole la représentant inadéquatement. Le bouddhisme Zen est très orienté vers la réalité concrète, et il s'avère que l'impression d'être un ego ne survit jamais lorsque pressée par ce besoin d'être vue clairement dans l'instant présent. Autrement dit, lorsqu'on cherche l'ego, il disparaît, comme les points noirs apparaissant aux intersections blanches de la fameuse illusion d'optique. Parfois, l'idée est poussée *deeeeeep*. Qu'est-ce que le passé? Et le futur? Peut-on pointer vers leur existence sans en parler? Pas vraiment. En « cherchant » le passé et le futur, on reste pris dans un espèce d'intemporel maintenant qui ne s'écoule jamais. Puis, on réalise que cet intemporel maintenant est la seule réalité ayant jamais existé. Pour la pensée Zen, le temps n'existe que comme abstraction de ce qu'on perçoit comme un mouvement. Dans le même ordre d'idées, nos doigts sont-ils différents les uns des autres? Quelle est la différence entre nos doigts si on ne peut pas utiliser des concepts tel que « différent », « plus petit » ou « plus grand », c'est-à-dire si on ne peut que pointer vers ce qui est « doigt » et ce qui est « non-doigt »? « Doigt » est impossible à définir sans « non-doigt ». On reconnaît le fameux yin et yang du taoïsme chinois, dont s'inspire fortement le Zen. La réalité, le Tao, l'interdépendance des complémentarités, n'est qu'une. Tout cela semble fou a priori (et peut-être même a posteriori), mais il faut garder en tête que ce qui est décrit ici est un état mental d'une concentration telle que la réalité n'est pas séparée en concepts comme « doigt », « montagne », « ego » ou « hier ». La nature fondamentale de la réalité, son « *suchness* » dans la pensée Zen, est perçue telle qu'elle est. Tout est, maintenant. Rien de plus.

Chaque école de pensée n'aborde pas l'idée de la même façon, mais c'est généralement dans un contexte similaire que l'on voit apparaître le concept de vacuité de l'ego. Chaque fois qu'on le regarde attentivement, le sentiment d'être un ego disparaît. Bien sûr, le caractère unique de notre personnalité, lorsqu'exprimée, n'est pas une illusion (modulo tout ce qu'on sait sur les déterminants du soi). Mais le sentiment subjectif d'être séparé du monde, lui, en est une. Or, même si cet état d'esprit est (initialement) très vite résorbé par notre tendance naturelle à se remettre à penser, on réalise une chose : cet « état primordial de la conscience » que décrit Harding était là, accessible depuis toujours. Seulement, notre attention était captivée par autre chose : soit par une activité quelconque, soit, le plus souvent, par notre monologue interne. Essayez de conserver la perspective de Harding pendant un moment, pour voir. Vous remarquerez sans doute à quel point l'exercice est difficile. C'est la première chose que remarquent ceux qui tentent l'exercice de méditation susmentionné (se concentrer sur sa respiration et y revenir dès qu'on est distrait). En effet, si vous essayez, je vous garantis qu'initialement, vous ne pourrez pas être attentif à votre respiration pendant plus de dix secondes sans être distrait par une pensée qui vous replongera dans le monologue usuel.

Cette tendance à penser sans savoir qu'on est en train de penser est subtilement perverse. Un instant, on est en train de contempler les Himalayas, puis soudainement, sans prévenir, on se soucie de ce qui va arriver demain. Et durant cet instant, plus rien d'autre n'existe. On « devient » nos pensées sans s'apercevoir de leur apparition. Là où plusieurs traditions orientales interviennent, c'est au niveau d'attention accordée au passage d'un instant à l'autre. Il y a une différence entre avoir l'impression que l'on pense nos pensées et simplement les observer sortir de nulle part. Dans le premier cas, les pensées ne sont pas reconnues comme telles. Sans faire l'effort de les observer apparaître, elles capturent toute notre attention à notre insu, ce qui donne l'impression d'être leurs contenus, comme pour l'exemple du film nous donnant l'impression d'être son histoire lorsqu'elle est assez captivante pour empêcher notre attention d'osciller. Dans le deuxième cas, avec assez d'attention et de pratique, on peut voir l'apparition des pensées presque instantanément et cette proximité avec le flot a pour effet de les faire disparaître aussi rapidement. Ainsi, il n'y a pas de penseur qui s'identifie aux pensées, seulement des sons entendus. Pour la pensée orientale, cette différence dans la façon d'être attentif à notre expérience n'a rien d'anodin. C'est ce qui est à l'origine de la distance sujet-objet. C'est l'impression qu'il y a un centre d'expérience – l'ego – qui a ces expériences. C'est la différence entre « être » un film et en écouter un, entre « être » notre monologue et l'écouter. L'ego, ainsi, n'est que la manifestation d'un manque d'attention à la vraie nature de notre expérience, faite purement de perceptions n'ayant pas de « centre ». Il n'apparaît ainsi que comme une abstraction incomplète du système physique que nous sommes, qu'une construction conceptuelle utile pour la survie en jungle, mais n'ayant pas plus de lien avec notre vraie nature que le mot « pipe » a un lien avec l'objet qu'il représente. Le seul obstacle à voir cette subtile illusion perceptuelle est, encore une fois, d'être perdu dans ce monologue sans savoir qu'on est en train de penser. Il suffit de s'entraîner à l'observer pour ce qu'il est, une simple histoire qu'on entend, pour s'affranchir de cette propension à s'identifier à celui-ci. Je vous encourage à porter attention, au quotidien, à quel point cette automaticité d'être perdu dans nos pensées *sans le savoir* est omniprésente. Vous serez, je n'en doute pas, très surpris. Omniprésent est loin d'être une hyperbole.

La question qui vous vient peut-être à l'esprit ici est : à quoi tout cela sert-il? Bien sûr, la réponse dépend de vous. Certains ne sont pas vraiment impressionnés par l'observation, qu'au niveau subjectif, nous « sommes » ce vers quoi notre attention est tournée dans le moment, et qu'être perdu dans notre monologue interne sans le savoir est le mécanisme générant l'impression d'être un ego séparé de l'univers. D'autres y voient une découverte d'une importance telle qu'ils réorientent leur vie autour de celle-ci. Ils décident de passer des *décennies* entières en isolement dans un ermitage à cultiver ces états d'esprit *self-transcendent* dix-huit heures par jour. Il y a en effet quelque chose d'intrinsèquement plaisant à être dans cet état où l'impression d'être un centre, un ego, un égocentrisme, cède sa place, disons, à la contemplation de la nature, à la pratique d'un art, ou n'importe quelle autre expérience vécue pleinement, sans la narration habituelle. « *Bliss* » décrit bien l'état souvent ressenti. Par exemple, un type de méditation appelé « *loving-kindness meditation* » a pour objectif de cultiver un état d'amour et de compassion inconditionnels pour l'ensemble des êtres conscients. Si vous partagez mon scepticisme pour le paranormal et mon impatience pour l'ésotérisme et les platitudes pseudo-spirituelles, vous ne croirez pas à quel point ce genre d'expérience peut être intense. Je l'ai essayé par curiosité, et *well, damn*. Il est possible d'être submergé d'amour et de compassion pour *tout le monde* sans aucune bonne raison. Submergé au point qu'il n'existe *rien* d'autre. C'est tellement intense, que c'est quasiment trop : il *faut* que cet amour « sorte » dans le monde. Avec assez de concentration, on *devient* cet amour pur, au même sens qu'on devient l'histoire d'un bon film ou qu'on devient l'univers entier comme l'a décrit Harding. Et l'amour dont il est question ici se compare rarement à l'amour qu'on dit avoir quand on dit « je t'aime » au quotidien. On n'aime pas se l'admettre, mais il est naturel que l'amour alimentant nos relations présuppose souvent des conditions à remplir pour que celles-ci perdurent. Ainsi, « je t'aime » veut souvent dire « j'aime ce que tu m'apportes ». Par opposition, le « *loving-kindness* » est plutôt un désir intense que l'autre personne soit heureuse, peu importe ce qui nous arrive ou si elle respecte notre liste d'épicerie d'exigences. Ces expériences, que vous pouvez avoir dans le laboratoire de votre propre esprit, ne sont pas qu'une curiosité sans impact réservée à quelques hippies ayant du temps à perdre. Elles ont de vrais impacts dans le monde. Il est simplement impossible de sortir de quarante minutes de pure extase compassionnelle pour tous les êtres conscients en ayant le goût d'insulter un enfant et de détester la vie. Qu'on le veuille ou non, cultiver cette attitude, où même les étrangers sont de magnifiques êtres humains qu'on a envie d'aimer toute la journée, est une façon agréable d'être dans la vie.

Donc, l'observation attentive du flot expérientiel peut servir d'outil pour faire des découvertes à propos de la nature de notre conscience, et celles-ci peuvent transformer notre expérience. S'il y a un sens littéral à donner à l'affirmation d'Alan Watts que nous sommes l'univers entier, ou si vous voulez prendre au sérieux le projet de devenir Jésus et aimer tout le monde sans croire à des superstitions médiévales, peut-être ces expériences contemplatives vous intéresseront. Le but de cet essai n'est cependant pas d'essayer de convertir qui que ce soit à une façon d'être, ou de vous convaincre de commencer la méditation pour vous « affranchir » de votre ego. Personnellement, je ressens un grand inconfort chaque fois que j'entends quelqu'un essayer de vendre cette salade. Surtout qu'il y a une forte tendance occidentale au « matérialisme spirituel » : « Pour seulement vingt minutes par jour, vous changerez complètement votre vie! » Puis cela ne devient qu'une

chose supplémentaire, avec notre véganisme et notre crossfit, pour se sentir bien à propos de soi, ce qui est particulièrement ironique, quand on y pense. Après tout, à quoi serviraient le yoga et la méditation si notre Instagram et notre Facebook restaient vierges de notre épique pose du guerrier devant un coucher de Soleil? Caricature à part, s'il est sage de se limiter à articuler les bases du concept de vacuité de l'ego, réduire l'idée à une simple curiosité intellectuelle ne saurait rendre justice à toute la portée et la beauté des traditions orientales. Une question à laquelle ces découvertes à propos de la nature de notre conscience s'intéressent est : « À quel point l'expérience humaine peut-elle être bonne? » Quelle est la limite du bien-être? Il existe en effet un énorme potentiel derrière la « compréhension contemplative » (que j'oppose à comprendre avec des mots) de la vraie nature de l'ego, et dans le développement d'une seconde nature soucieuse de comment notre attention est utilisée.

Lorsqu'on est capable de prendre ce recul et de voir les pensées comme un simple contenu temporaire de la conscience, jouant le même jeu déterministe que le reste de l'univers, la partie est vue d'une autre façon. On ne se perçoit plus comme un ego victime de la prochaine pensée ou émotion qui apparaissent, s'identifiant à elles comme si elles étaient la seule vérité du moment. On devient l'observateur qui peut agir plutôt que réagir. Cela devient même une espèce de superpouvoir sur notre propre esprit, car plus on s'exerce, plus il devient naturel de remarquer l'omniprésence de notre monologue et son caractère profondément ennuyant. On remarque de plus en plus qu'au lieu de simplement profiter du trajet vers le travail ou l'école, on est en train de se parler à propos de choses complètement inutiles, qui sont soit passées, soit n'arriveront jamais; qu'au lieu d'écouter les autres parler, on passe une bonne partie du temps à juger, à se comparer ou à réfléchir à ce qu'on va répondre. On voit aussi l'énorme influence de la cognition sur l'affect lorsque, plutôt que de simplement observer nos émotions apparaître et disparaître, on s'identifie à elles, et on rumine sur pourquoi nous avons toutes les raisons du monde d'être rancunier, en colère, déprimé, anxieux, ou autre. Cette conversation augmente considérablement la demi-vie des émotions, qui ne peuvent habituellement pas survivre par elles-mêmes plus de quelques instants. On remarque également à quel point la vraie richesse des émotions positives est obstruée lorsque notre attention est détournée vers la narration habituelle. « Wow, c'est la meilleure chose que j'ai – *just shut up and enjoy the donut, you idiot!* ». N'avez-vous jamais eu l'expérience d'avoir complètement manqué la chanson que vous veniez de mettre parce que vous étiez perdu dans vos pensées tout le long? Ou de conduire sur l'autopilote depuis beaucoup trop longtemps, et de revenir « *online* » comme si vous vous étiez téléporté sans avoir parcouru le chemin? C'est précisément cela qui se passe à chaque instant que nous sommes emprisonnés à notre insu dans la conversation que nous avons sans cesse avec nous-mêmes, et ce, pour toutes les expériences imaginables. Si vous pensez, vous ne vivez pas l'expérience pleinement.

Tout ceci constitue d'agréables effets secondaires de la méditation, et maintes études en neurosciences et en psychologie clinique corroborent les expériences subjectives rapportées par ses adeptes (réduction de l'anxiété et de la dépression, meilleure autorégulation émotionnelle, perception générale plus positive de la vie, diminution de la douleur physique chronique, ralentissement du processus de vieillissement, etc.) (Research

on Meditation, 2017). Mais percer l'illusion de l'ego reste le but ultime de la majeure partie des écoles de pensée orientale traditionnelles. C'est vraiment là que se trouve le vrai potentiel libérateur mentionné plus haut. En effet, quand nous menons notre vie à la merci de la prochaine pensée, émotion, ou impulsion, nous pouvons facilement passer à côté d'une vérité à propos de notre psychologie. Notre cerveau a en effet évolué pour prioriser l'anticipation d'une récompense par rapport à son imminente évaporation et le vide qu'elle laisse. On est fortement influencé par ce biais en faveur de la recherche du plaisir, dont on surestime la nécessité, sans penser à son caractère éphémère et à l'insatisfaction subséquente. Et c'est efficace, d'un point de vue évolutif. Si un animal vivait une extase de deux semaines après l'orgasme ou un repas, il passerait sûrement une belle vie, mais comparativement aux bêtes assoiffées avec lesquelles il est en compétition, ses gènes ne seraient pas souvent transmis à la génération future. Il faut que le plaisir dure un court moment, assez pour conditionner l'animal à répéter l'expérience, mais pas assez pour qu'il se repose sur ses lauriers pendant trop longtemps. On sait que l'humain opère selon le même mécanisme. Par exemple, nous pensons plus à comment il va être agréable de dévorer un deuxième morceau de gâteau en trente secondes qu'à comment nous nous sentirons dégueu pendant les deux heures qui suivront. Certes, cela n'est peut-être pas très important lorsqu'il s'agit de glotonnerie, et je n'ai vraiment pas l'intention de suggérer qu'on devrait renoncer aux plaisirs de la vie. Mais il y a peut-être une leçon à tirer du fait que la même machinerie cérébrale est à l'oeuvre pour la motivation de tout comportement, un portrait plus global à remarquer.

Nous allons tous à l'école parce que nous avons hâte d'avoir un emploi et d'être autonomes. Mais même si l'on aime notre emploi, l'ennui de la routine finit par nous rattraper. Nous finissons par trouver nos responsabilités quotidiennes aliénantes de par leur répétition et par envier la liberté que nous avons dans notre jeunesse. Peut-être avez-vous des plans différents pour votre futur, mais la vérité est que seule une minorité d'adultes échappe à cette réalité. Après dix ans, notre attitude se rapproche souvent plus du « pas le choix! » que de l'excitation d'un enfant le matin de Noël. Puis la retraite tant attendue, pour laquelle on s'est démené toute notre vie, finit par nous coûter notre santé. On a tous eu ce *crush* sur une personne qui nous semblait trop *chill* et drôle et intelligente et belle, avec qui vous formeriez un couple *parfait*. Pourtant, on sait très bien qu'entretenir une bonne relation à long terme n'est pas aussi idéalisé que l'univers imaginaire nous ayant motivés. On a tous cette liste d'accomplissements qui, si seulement on pouvait les réaliser, offriraient la promesse d'être enfin comblé de bonheur. Pourtant, on sait bien ce qui se passe avec toute récompense, aussi honorable soit la réussite l'ayant précédée : la satisfaction dure un moment, voire peut-être une journée ou, avec de la chance, une semaine, mais elle finit par disparaître. Pour reprendre une image de Sam Harris, personne ne s'est jamais senti pleinement satisfait après un quelconque accomplissement, puis s'est exclamé : « Enfin, je suis complet! La chasse est terminée! Je peux maintenant m'asseoir devant la télé et manger de la crème glacée jusqu'à ce que je meure! ». Non. Il y a *toujours* une autre liste, une autre promesse d'un futur enfin satisfaisant. Cela ne délégitime peut-être pas nos plus grandes aspirations, mais la question se pose : est-ce que la recherche effrénée de la prochaine satisfaction éphémère est la limite du bien-être humain?

Faisons une expérience de pensée. Envisagez ce que serait votre vie si tout était parfait, si tous vos rêves venaient à se réaliser, l'un après l'autre, comme si l'univers avait été construit pour vous. Peut-être pensez-vous que *la* chose qui vous rendrait profondément heureux serait de fonder une famille avec la personne idéale. Peut-être imaginez-vous que vos enfants vous combleront de bonheur, que vous trouverez un réel sentiment de plénitude dans l'investissement et le sacrifice personnel qu'implique leur éducation. Peut-être serez-vous rempli de fierté de les voir devenir autonomes et vivre une vie tout aussi parfaite que la vôtre. Peut-être qu'après tout cela, vous retrouverez la passion initiale avec votre partenaire de vie, avec qui vous profiterez d'une retraite en parfaite santé à cuisiner des gâteaux pour vos petits-enfants et parcourir le monde en voilier. Ou peut-être êtes-vous plutôt animé par l'idée d'une carrière de psychologue de renom, passée à découvrir de nouvelles cultures lors de vos nombreuses invitations à des conférences internationales. Ou pourquoi pas tout cela en même temps? La totale, quoi. Or, n'importe qui ne vivant pas dans un conte de fée sait très bien qu'au quotidien, même une vie idéale est remplie de difficultés et de malchances incontrôlables. Mais *même* en étant la personne la plus fortunée au monde, *même si* tous ceux que vous aimez ne font pas partie des deux personnes sur cinq qui seront diagnostiquées d'un cancer, ou de la personne sur quatre qui sera atteinte d'une maladie mentale chronique, ou de la personne sur dix qui mourra d'une maladie coronarienne, *même si* vous avez la chance de vivre assez longtemps cette vie parfaite, tôt ou tard, les mauvaises nouvelles vont commencer à s'empiler. Un jour ou l'autre, tous ceux que vous aimez vont mourir. Après ce jour, ce sera fini. *Chow bye*. D'un claquement de doigt souvent inattendu, vous ne les reverrez plus. Jamais. La seule façon d'éviter cette dramatique conclusion est d'être parmi les premières personnes de votre entourage à lever les pattes et laisser vos proches dans le deuil. Ah, mais il y a l'éternité de bonheur et d'amour avec Dieu, grand-maman et Caramel, *right*? Je vous souhaite bonne chance avec ça aussi.

Peut-être trouvez-vous la direction que je prends aussi déprimante (et clichée) que moi, mais c'est la vérité. Je ne vous apprend rien, personne n'y échappe. Pourtant, on passe notre vie à tacitement présumer notre immortalité. Chaque jour qui file, nous réussissons à nous soucier de choses que nous savons sans importance. J'en suis le premier coupable : m'entremêler dans des émotions et des pensées inconséquentes, me quereller pour des stupidités que je vais oublier dans une semaine, espérer ou craindre un demain qui ne viendra sûrement pas, m'attacher à un passé qui n'existe plus, et n'entrons pas dans la plainte trop facile sur les temps modernes et nos addictions à la stimulation informatique et la consommation. Mais au final, peut-être qu'insister sur la finitude de la vie, plus qu'être un peu trop cliché, est surtout incommode. L'idée est peut-être moins de s'inquiéter de l'inévitable, que de développer une seconde nature soucieuse de la façon dont on utilise notre attention du moment. Nos fantaisies ne se matérialiseront sûrement pas, mais il existe une façon de cultiver l'état d'unité avec le monde nous ayant donné naissance pour vraiment retirer toute la richesse des expériences qu'il nous offre, qu'on les juge positives ou négatives. Il est possible, à chaque moment et dans n'importe quelle situation, d'interrompre l'incessant tourment de l'ego et de retrouver la tranquillité et la plénitude accessibles dans l'instant présent. Car, peu importe combien on pense qu'il est nécessaire de tout planifier d'avance, ou combien on s'attache à notre passé et l'image de

soi qu'il a créé, le passé, le futur et l'ego n'auront jamais plus de réalité qu'une pensée dans le présent.

Il est facile d'être rebuté par cette vérité de par son excès de simplicité. De croire qu'il ne s'agit de rien de plus qu'une platitude pseudo-spirituelle n'ayant aucun impact pratique sur le fait qu'en réalité, nous avons des responsabilités à remplir si l'on veut survivre. Mais aussi simpliste ou inconséquente trouvez-vous cette observation, cela n'en change pas l'indiscutable véracité. Pour paraphraser Sam Harris (2012), la vraie tragédie est moins la mort que notre échec à connecter avec cet « intemporel maintenant » dont on est, qu'on le veuille ou pas, prisonnier, et d'y trouver un réel sentiment de plénitude. L'illusion de l'ego nous ensorcelle dans cette chasse vers l'inaccessible carotte au bout du bâton, dans ce continuel espoir en un futur satisfaisant sans remarquer l'impossibilité de la tâche. Ainsi, il vaut la peine de s'interroger à propos de l'existence d'une solution à ce paradoxe psychologique. Ce qui devrait être clair, ici, est que s'il en existe une, il faut pouvoir la trouver dans l'instant présent, *peu importe son contenu*. (Et c'est ce dernier point que le cliché de « vivre dans l'instant présent » manque souvent.) La méditation offre une alternative à la propension à appuyer sur l'accélérateur jusqu'à ce que la route se termine bêtement. Loin d'être un refus de la société moderne et de nos responsabilités, elle permet de voir et de jouer le jeu d'une façon différente. C'est une technique pour vraiment être présent. Comme l'art, souvent produit pour nulle autre raison que l'art lui-même, c'est une façon de faire la vie pour la vie elle-même, d'être avec le flot sans lui résister, voire, plus précisément, d'être le flot. Un énorme potentiel se cache derrière les changements d'attitude qu'elle catalyse. On y découvre qu'être présent est l'*unique* condition déterminant la qualité de chaque instant. C'est l'état d'esprit nécessaire pour prendre des décisions basées sur un amour inconditionnel du monde entier – le vrai « toi » et « moi » – plutôt que basées sur la crainte d'endommager un ego qui n'existe que comme récit réducteur polluant l'instant présent, que comme une abstraction incomplète et imprécise de ce qu'on est vraiment. Quand on voit la vraie nature de l'ego, l'anxiété et l'attachement au passé n'ont plus la même saveur. Après tout, qui a peur de quoi? Il ne reste plus que la spontanéité de la seule réalité – maintenant – et la paix avec son inévitable éphémérité. S'il existe un bonheur plus durable et profond que les aléas du cycle des plaisirs et des insatisfactions, ou plus à portée que le simple concours de circonstances dépendant des conditions extérieures, j'avance que, pour le trouver, il faut initier un changement d'attitude requérant une discipline contemplative quotidienne, plutôt qu'entretenir le faux espoir qu'on peut finir par « gagner » à la vie. Je suggère que cultiver cet état de libération, peut-être avant tout le reste, est un projet valant la peine d'être entrepris.

Références

Aebersold, P. C. (1953). *Radioisotopes – New Keys to Knowledge*. Annual Report of the Board of Regents of the Smithsonian Institution.

Atheist Foundation of Australia Inc. (2012). *Sam Harris – Death and the Present Moment* [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=ITTxTCz4Ums>

Harding, D. (2002). *On Having No Head: Zen and the Rediscovery of the Obvious*. Carlsbad, California : InnerDirection Publishing.

Harris, S. (2014). *Waking Up : A Guide to Spirituality Without Religion*. New York : Simon & Schuster.

nebulajr. (2009, April 15). *Richard Feynman Fire* [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://youtu.be/N1pIYI5JQLE>

sdfhsfh. (2007, November 2). *Richard Feynman talks about light* [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://youtu.be/FjHJ7FmV0M4>

Reeves, H. (1994). *Poussières d'étoiles*. Paris : Le Seuil.

Research on Meditation, In *Wikipedia*. Retrieved January 12th, 2017 from https://en.wikipedia.org/wiki/Research_on_meditation

TED. (2008, October 24). *Mihaly Csikszentmihalyi : Flow, the secret to happiness* [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs>

Tragedy & Hope. (2012, August 25). *The Real You – Alan Watts* [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://youtu.be/B7ufX3VaTJc>

Watts, A. (1957). *The Way of Zen*. New York : Pantheon Books Inc.