

Philippe Filliot

être vivant,
méditer,
créer

“le souffle de l’esprit”
ACTES SUD

“LE SOUFFLE DE L’ESPRIT”

*collection dirigée
par Christian Dumais-Lvovski*

La collection “Le Souffle de l’esprit” se veut le reflet d’une ouverture des uns aux autres, à travers la prière, la réflexion, la méditation. Nous avons demandé à des personnalités religieuses ou laïques, croyantes, athées ou agnostiques, de nous faire part de leurs “prières”, qu’elles soient une invocation à Dieu ou une réflexion de sagesse sur l’humain et son devenir.

L’ambition de cet essai est de se mettre à l’écoute des multiples résonances entre méditation, création et existence. L’expérience méditative est envisagée ici essentiellement comme une source vitale et cachée de la créativité. Ainsi, la méditation devient un “art”, entendu dans un champ élargi à l’existence entière. Voilà à quoi sert de méditer : faire l’expérience primordiale du “vivre”, renouer le contact avec le simple fait d’être vivant. Se plonger immédiatement dans le vif ! La vie, seule, pure, brille ici et maintenant dans toute sa splendeur.

PHILIPPE FILLIOT

Philippe Filliot est professeur agrégé d'arts plastiques à l'université de Reims et chargé de cours à Paris-8 sur la spiritualité contemporaine. Conjointement, il pratique et enseigne l'art du yoga comme une expérience à la fois sensible et spirituelle.

DU MÊME AUTEUR

L'ÉDUCATION AU RISQUE DU SPIRITUEL, préface de Michel Maffesoli, Desclée de Brouwer, 2011.

LE YOGA COMME ART DE SOI, coll. "Le Souffle de l'esprit", Actes Sud, 2012.

ILLUMINATIONS PROFANES. ART CONTEMPORAIN ET SPIRITUALITÉ, Nouvelles éditions Scala, 2014.

© ACTES SUD, 2016

ISBN 978-2-330-06742-7

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 TRUNGPA¹

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. LAWRENCE¹

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"² 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 bornes³” 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 athée⁴. La méditation est un art singulier qui dépasse la technique, excède l'idée