

Québec français



Le présent absolu

Jean Marcel

Number 172, 2014

La littérature québécoise et le sacré

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/72019ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Les Publications Québec français

ISSN

0316-2052 (print)

1923-5119 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Marcel, J. (2014). Le présent absolu. *Québec français*, (172), 55–56.

Le présent absolu

PAR JEAN MARCEL*

L'esprit pensant est toujours requis ou assailli par derrière ou par devant, de sorte qu'il n'a guère l'heur d'être attentif au présent – ce qui pour l'instant n'est pas encore considéré comme une tare : nous verrons plus loin ce qu'il en advient. Penser à quelque chose nous met donc toujours en situation, par l'esprit-pensée-mémoire, de nous complaire ou de nous repentir, de craindre ou d'espérer – nous voici toujours ou déjà dans le monde de l'insatisfaction totale.

On arrive donc à la méditation l'esprit chargé, encombré de mémoire où l'on ne trouve que déploration ou complaisance ; encombré de projets qui font craindre ou frétiller. La première « épreuve » qui nous attend sera de mettre l'esprit au neutre, dans ce présent absolu marqué par l'aiguille de l'esprit.

Le temps est notre seul ennemi et notre seul recours.

Les diverses sagesse et philosophies qui ont interrogé la *temporalité* en sont toutes venues à la même conclusion : nous savons ce qu'est hier, nous savons ce qu'est demain, mais n'avons aucun moyen de savoir ce qu'est aujourd'hui. Encore moins, dans aujourd'hui, ce qu'est l'instant, qui toujours fuit ou n'est pas encore. Le présent est par définition ce qui est indéfinissable, insaisissable. La plus petite parcelle de temps se décompose en passé et avenir, ne laissant dans l'immédiat que ce qui est indiscernable. Nous sommes pris entre la flèche d'Addington (le temps ne va que dans une direction, sans réversibilité possible) et la flèche de Zénon (l'espace-temps sectionné nous renvoie sans cesse à un tronçon de plus en plus infime jusqu'à s'évanouir dans l'impensable). Comment arrêter le temps ? Ou plutôt : comment discerner ce qui est présent et ce qui ne l'est plus ou pas encore puisque l'entropie est l'état généralisé du temps ? Le temps est notre ennemi non parce qu'il passe et que nous passons avec lui, mais parce qu'il nous obstrue la vue de la première des vérités les plus fondamentales : le présent, le seul temps qui ne trompe pas. Non l'actuel, mais *le présent*. Lorsque nous y parvenons enfin, nous apprenons la vérité corollaire : que le passé et l'avenir ne sont que des créations mentales de notre esprit. Seul *le présent absolu* existe. Pour investir et capter le temps je ne dispose que d'un moyen : l'espace, mon espace, l'espace du volume que j'occupe dans l'univers, mon corps. Lui seul est en mesure, à travers la méditation, de l'immobiliser en quelque sorte et de m'informer correctement sur l'état des choses. Je passe sur les postures et gestes pour lesquelles chacun trouvera bien les siennes (assis, en lotus ou couché). Chose certaine, comme disait l'Aquinate pour la pratique de la vertu : il y faut un minimum de confort. Peu importe la manière. Le reste relève de la vie élémentaire. Une seule exigence : la colonne vertébrale bien droite – pour permettre à toutes les énergies du corps de circuler avantageusement vers le cerveau, et du cerveau vers toutes les parties du corps, de la fontanelle au talon.

Simone Weil a écrit pour notre époque l'équivalent de ce qu'aura été en son temps le fameux *Contrat social* de Jean-Jacques Rousseau, texte fondateur des « Droits de l'Homme ».

Elle écrit, dès les premières lignes de *l'Enracinement*, une phrase choc qui répond à celle de Jean-Jacques Rousseau¹ : « L'homme n'a pas de droits, il n'a que des besoins. » Ce qui est une « révolution » considérable de la pensée sur l'homme. Ces besoins sont moins nombreux que ne le sont devenus les droits. Et quel est le premier de ces besoins ? Je vous le donne en mille : respirer. Respirer, quelle prodigieuse aventure ! Aventure qui se confond avec la vitalité. Qui ne respire plus n'est plus. La respiration, c'est la vie même. La respiration, c'est *l'être* du vivant, la première de nos fonctions végétatives, primordiale entre toutes. Qui veut arracher à la vie son secret commence d'abord par interroger la respiration. Appelons-la d'un plus beau mot : *le souffle*. Le souffle est le cordon ombilical qui nous rattache à l'univers. Par le souffle, l'univers nous enfante. Ce souffle qui n'est rien, ce souffle qui est tout. JE SUIS CE SOUFFLE, NE SUIS MÊME QUE CE SOUFFLE. Les Grecs avaient un même mot pour désigner le souffle et l'âme : *psukhè* (la psyché, qui donne toutes nos psychologies). Et puis, le souffle-respiration-expiration est de façon constante à notre disposition, partout et toujours, autant que nous vivons... C'est l'instrument le plus pratique à notre portée.

Il m'importe de savoir auparavant (et ce savoir est antérieur à la méditation) que l'esprit, comme une pierre précieuse bien taillée, est composé de quatre faces : l'une tournée vers le passé (la mémoire), l'autre tournée vers l'avenir (l'imagination), la troisième est l'intellect, qui suscite des rapports et des raccords entre tout ce qu'il perçoit, la quatrième enfin est celle qui m'occupera tout entier : la conscience, dont le champ est essentiellement le *présent*. C'est du miroitement infini de ces quatre faces que l'esprit tire, certes, sa dignité et sa suprématie dans l'homme. Mais la face par excellence dont la méditation se parera est celle, lumineuse, de la « conscience ». La méditation en fera par excellence son outil d'investigation.

L'esprit-conscience, par la même voie qui lui a permis de détendre tous les muscles, va maintenant poursuivre le souffle vital. Et quand je dis « poursuivre », c'est qu'il va se mettre à l'affût dans un grand retranchement (l'attention constante et soutenue) pour observer le souffle, l'observer dans son va-et-vient, dans le mouvement de l'inspiration et de l'expiration. Et ne faire que ça, pas plus, avec une acuité croissante. Mais il serait pervers d'observer le souffle pour la seule curiosité de l'observer ; le but de cette opération est surtout de soutenir l'esprit dans une attention exacte, intense et continue, de façon à en faire un « scalpel » bien effilé dont la méditation aura ensuite besoin pour « opérer » chirurgicalement la réalité et lui faire livrer son secret, sa vérité fondamentale. Il ne s'agit pas de « contrôler », mais d'*observer* (contempler) le souffle, en rejetant aussitôt toute autre « pensée étrangère » qui surviendrait et ne manquera certainement pas de survenir. Thérèse d'Avila comparait cette tentative désespérante de concentration à une chair assaillie de *cabri*, petites puces que l'on chasse mais qui reviennent

sans cesse. Ce n'est donc pas une manœuvre facile. C'est même un exploit quand on y parvient. La première fois que je fus dans un centre de méditation, à raison de dix heures de pratique par jour, et pour dix jours, ce ne fut tout de même qu'au septième d'entre eux que je suis à peu près parvenu à fixer mon esprit « attentif et exclusif » sur la respiration pendant plus de dix minutes. Il convient, dans ce dur assaut, de ne pas se crispier et de ne pas « vouloir » à tout prix... Il est même recommandé, quand les « puces » nous assaillent, de les regarder simplement plutôt que de s'éparpiller dans l'effort de les chasser. Laisser, sans contention, sans crispation, le temps venir, se déposer et se transformer en présent par l'intime conciliabule du souffle et de l'esprit. Mais alors, au terme de cette minuscule opération, quand elle est réussie, quelle révélation ! Je commençai un tantinet à éprouver ce qu'est le *présent absolu*. Je commençais seulement... Alors j'ai senti couler en moi la source même du temps, dont le physicien Schroeder disait qu'il n'avait pas de fin. Il s'agit de syntoniser le présent comme on fait d'une station émettrice avec le curseur d'un poste de radio, de façon qu'il n'y ait ni parasites ni fritures. Le présent juste, juste le présent, le juste présent.

... soudain une bulle m'environne, m'enveloppe jusqu'à me saisir d'une immobilité physique bienheureuse où, tout en épiant sans cesse en contrepoint l'inspiration et l'expiration, la totalité de mon corps se ressent d'une félicité qui peut aller parfois jusqu'au ravissement. Je ne suis plus que LE présent, au cœur de moi-même et de l'univers.

Le voici donc enfin ce temps irréfragable, défiant la précision des horloges atomiques, qui n'est engendré par aucun avant (fantôme issu de l'esprit-mémoire) ni occupé à pressentir aucun après (tout aussi insensé, créé par l'esprit-imagination) – hésitant seulement entre l'appellation d'*éternité* et celle de *nirvana*, sagesse suprême qui éprouve et *sait* que ce temps est éternel et se confond avec l'univers dans son présent absolu, immobile et changeant toujours. Seul l'esprit stabilisé dans sa concentration maximale conduit à la compréhension profonde de cette unique Vérité. Rien à voir avec la rêvasserie à laquelle on peut s'adonner sous le nom de « méditation » en faisant la vaisselle ou en passant l'aspirateur. La voie exigeante commande la cessation de toute activité, de toute action.

Le présent absolu, cette brèche dans le temps où l'esprit apprend à connaître ce qu'il est et ce qui est ! Il ne s'agit nullement alors de « penser » le présent, mais de le *réaliser* dans l'esprit. Savoir que l'on « éprouve » constitue déjà le tout de la conscience. Par elle l'esprit se réfléchit en lui-même,

comme en un miroir. C'est lui qui assure le contact entre les sens et la conscience ; il est « sens » lui-même (le sixième de la série des sens, selon la tradition orientale), quintessence des sens, radar qui détecte tout du visible et de l'invisible ; sans lui les prunelles seraient aveugles, les tympanes seraient sourds, etc., et tout le corps comme s'il était insensible et engourdi – cadavre. Le tout de ce qui existe n'existerait pas.

Phase finale de l'observation du souffle : le saisir maintenant dans tous ses effets sur l'ensemble du corps : éprouver comment par l'oxygénation assurée par ce souffle en passant par les poumons jusqu'au cœur, le sang se purifie et se diffuse par ramification dans toutes les parties de la masse corporelle, du cerveau aux orteils ; comment ce souffle, par son passage dans les lobes pulmonaires, soulève le thorax, les bras et les muscles du diaphragme, etc. Considérer dès lors la réalisation de ce système complet et parfait. A cet exercice, le souffle *nee* devient plus qu'un mince filet d'air, presque imperceptible ; le corps est allégé, l'esprit concentré, une seconde paupière intérieure se ferme ; je m'enfonce peu à peu dans un monde qui n'est plus celui que je connais par les sens, les sons parviennent jusqu'à mes tympanes, mais comme feutrés, filtrés par le désert du silence ; soudain une bulle m'environne, m'enveloppe jusqu'à me saisir d'une immobilité physique bienheureuse où, tout en épiant sans cesse en contrepoint l'inspiration et l'expiration, la totalité de mon corps se ressent d'une félicité qui peut aller parfois jusqu'au ravissement. Je ne suis plus que *LE* présent, au cœur de moi-même et de l'univers. On comprend alors ce que désignent les légendes sur la lévitation des mystiques : on se sent littéralement flotter entre l'éther et la terre. Mais on n'en doit concevoir aucune satisfaction particulière de soi, car le grand « sentiment » en matière de médiation est sans conteste l'*équanimité*, cette égalité d'humeur qui n'est ni tressaillement, ni ennui, ni bonheur, ni aversion. On aura atteint de la sorte un état propice à la connaissance de la réalité de tout, avec une lucidité infaillible.

La méditation ne révèle pas de secrets, ne découvre pas de mystères ; sa seule mission est de mettre l'esprit devant l'évidence irréductible, qui est Vérité. Elle ne fonde qu'un miracle : la présence du présent. À partir de là, elle a pour effet d'apaiser l'esprit et de transformer toute souffrance inhérente à la vie. Ce n'est pas peu. *

* Essayiste et romancier. Derniers ouvrages : cinq volumes de *Fractions* (1996-2012)

Note

- 1 « L'homme est né libre, et partout il est dans les fers. » L'article 1 de la *Déclaration des droits d'homme et du citoyen* (1789) dit expressément : « Tous les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits. »