**Francisco VARELA**

Francisco VARELA, THOMSON, ROSCH : *"L’inscription corporelle de l’esprit"*, Seuil éditions, 1993.

Francisco Varela, chercheur en neurosciences d'origine chilienne et décédé en 2003 était directeur du laboratoire de recherche en neurosciences cognitives et imagerie cérébrale au CNRS, à la Salpêtrière, et co-fondateur avec le Dalaï Lama du Mind and Life Institute.

Dans ce livre Varela montre comment les sciences cognitives détruisent la conception de l'esprit séparé du corps. Il construit une passerelle entre les sciences cognitives et la phénoménologie, entre les sciences cognitives et la phénoménologie de l'attention, c'est à dire de la méditation bouddhiste, grâce à sa pratique de la méditation et ses échanges avec le Dalaï Lama.

"L’organisme donne forme à son environnement et est façonné par lui, les propriétés propres des objets perçus par nous et nos intentions à son égard se mélangent et constituent un tout nouveau. C'est l'expérience qui donne accès à la connaissance de la réalité. Il montre qu'il n’y a pas de monde extérieur à nous semblable pour tous mais que chaque instant est nouveau et dépend de l’observateur et de ce qui est observé. Il n’y a pas d’autres façons de connaître les choses qu’en passant par son vécu corporel et sensoriel." écrit Merleau-Ponty.

Mais Varela trouve l'approche phénoménologique trop théorique et suggère un retour à *une réflexion incarnée de l'expérience humaine*, non restreinte à la seule conscience mais où l'esprit et le corps sont considérés comme un tout. Le monde dans lequel nous vivons, démontre-t-il, ne peut être saisi en dehors de notre corporéité. Il propose de se tourner vers la pratique bouddhique de "l'attention-vigilance" définie comme "développement graduel de la capacité de présence à l'esprit et au corps non seulement dans la méditation, mais dans les expériences de la vie ordinaire".

Cette attitude de présence à l'expérience changeante, de l'adaptation de l'esprit et du corps à son environnement, mène au sentiment d'une "absence de soi", d'une "absence de fondement", d'une "instabilité fondamentale", d'un Grand Doute". Cette expérience humaine s'oppose à la conception même d'une science objective.

Comment relier la conscience (subjective) au monde supposé objectif dans lequel elle se situe ?

Francisco Varela développe le caractère fuyant, flou, de la polarité "objectif/subjectif". Pratiquant le zen, il souligne le rôle essentiel joué par la pratique de l'attention vigilante "qui dévoile que les choses passent et surgissent sans que nous puissions les immobiliser sur un socle stable. L'expérience modifie le cerveau à chaque instant. Francisco Varela  propose pour explorer le réel la "réduction phénoménologique" geste qui doit être appris, cultivé, stabilisé, pour arriver à la source du vécu.

"En conclusion", dit-il, "le remède au sentiment d'incertitude de notre culture, ne consiste pas à trouver un nouveau socle, mais à suivre une méthode et une discipline authentiques conduisant à une transformation de notre manière d'être au monde et à une éthique de l'altérité et de l'interdépendance."

Ce sont ces méthode et discipline que nous reprenons dans les programmes MBSR et MBCT.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 transmise dans le boudhisme *Mahayana,* puis plus récemment à travers les écrits de Nishitani Keiji, maître zen et philosophe disciple de Heidegger.