

# Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux

Par **Roland Rech**

Cette inscription au seuil du Temple de Delphes dont le message fut approfondi par Socrate, marque l'entrée de l'occident dans une quête de sagesse qui fut souvent transformée en élaboration de systèmes de pensée que Socrate aurait sûrement ébranlés de son ironie. A la même époque le Bouddha transmet la sagesse issue de son éveil et la méthode pour y accéder : la connaissance de soi, hors de tout dogme. Même si comme en occident, le Bouddhisme s'est institué en différentes écoles, avec leurs systèmes de pensées privilégiant chacun un aspect particulier de l'enseignement de Bouddha, le message originel parvint jusqu'à nous à travers la lignée des maîtres de méditation, et en particulier celle du zen.

Dans le Genjokoan, chapitre qui sert d'ouverture à son œuvre principale, Maître Dogen écrivait : "Etudier le Dharma de Bouddha c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même c'est être certifié par toutes les existences. Etre certifié par toutes les existences c'est rejeter le corps et l'esprit de soi et des autres. Toutes traces de satori disparaissent et ce satori sans trace continue sans fin."

S'étudier soi-même, à travers la concentration sur la posture du corps et la respiration, comme nous le faisons en zazen, c'est voir apparaître et disparaître instant après instant un certain nombre d'éléments impermanents dont nous tentons de faire la somme pour saisir notre prétendue personnalité.

On apprend à devenir intime avec son corps : tendu ou relâché, plein d'énergie ou fatigué. On peut prendre conscience des tensions accumulées dans le dos, la nuque, les mâchoires, les épaules, le plexus solaire, et les détendre. Comprendre son corps à un certain niveau c'est le libérer de ses tensions, lui permettre de retrouver un tonus équilibré, une meilleure énergie, respecter son rythme vital d'activité et de repos. C'est aussi apprendre à mieux l'alimenter et abandonner ce qui est toxique pour lui en devenant plus sensible aux effets de tout ce que nous absorbons.

La sagesse passe aussi par une meilleure hygiène de vie et la joie de vivre par une activité plus en unité avec le corps et plus proche de la nature, d'où l'importance du samu (travail manuel) dans les temples zen.

On apprend à devenir intime avec son corps : tendu ou relâché, plein d'énergie ou fatigué. On peut prendre conscience des tensions accumulées dans le dos, la nuque, les mâchoires, les épaules, le plexus solaire, et les détendre. Comprendre son corps à un certain niveau c'est le libérer de ses tensions, lui permettre de retrouver un tonus équilibré, une meilleure énergie, respecter son rythme vital d'activité et de repos. C'est aussi apprendre à mieux l'alimenter et abandonner ce qui est toxique pour lui en devenant plus sensible aux effets de tout ce que nous absorbons. La sagesse passe aussi par une meilleure hygiène de vie et la joie de vivre par

une activité plus en unité avec le corps et plus proche de la nature, d'où l'importance du samu (travail manuel) dans les temples zen.

Se concentrer sur son corps c'est aussi être attentif à la respiration qui peut être courte ou longue, profonde ou superficielle. Cette attention à la respiration, comme aux postures du corps et aux gestes, stimule la vigilance et évite de se perdre dans ses pensées. Même si comme nous le soulignons cette vigilance contribue à notre bien-être, son sens profond est de nous amener à expérimenter que s'il y a bien un corps assis et qui respire, il n'y a au fond rien de saisissable dans ce corps tel qu'un ego. S'il y a un souffle, ce souffle est libre de tout moi qui respire.

Ce corps impermanent est constitué d'éléments appartenant à tout l'univers : poussière d'étoile il n'appartient à personne. Réaliser cela aide à se déprendre de ses attachements et à voir l'ultime réalité de notre non-naissance et donc de notre non mort, car qu'est-ce qui naît et qu'est-ce qui meurt ?

Pratiquant l'observation lucide on peut remarquer aussi des sensations qui se manifestent : parfois on se sent bien, parfois on a mal aux genoux ou on souffre de trop de chaleur. Zazen nous apprend à accueillir les sensations telles qu'elles sont sans s'attacher à l'agréable et vouloir le conserver, ni détester le désagréable et vouloir le rejeter. C'est le secret du zen face à la vie et la mort.

Un jour de grande chaleur un disciple avait demandé à Maître Tosan : "Maître, quand vient la grande chaleur ou le grand froid, comment les éviter ?"

► Tosan : "tu dois trouver le lieu où il ne fait ni chaud ni froid."

► Le disciple : "quel est ce lieu ?"

► Tosan : "c'est le lieu où quand il fait chaud nous avons complètement chaud et où quand il fait froid nous avons complètement froid."

L'attitude non dualiste par laquelle on peut s'harmoniser avec l'ordre cosmique est celle où l'on est un avec la chaleur sans regretter la fraîcheur : à ce moment-là toute opposition entre chaud et froid disparaît.

On peut réaliser la même chose au sujet de la vie et mort : quand on se concentre totalement sur la vie quand on vit et sur la mort quand on meurt, l'opposition vie et mort disparaît avec son cortège de peurs et de regrets. C'est ce que le zen appelle réaliser le Nirvana vivant par l'extinction des trois attitudes génératrices de souffrance que sont l'avidité, la haine et l'ignorance. Cela se réalise sans quitter ni haïr le samsara – transmigration dans les mondes de souffrance due à ces trois poisons.

En poursuivant l'investigation de soi nous rencontrons aussi des perceptions : l'odeur de l'encens, le son de la cloche, le jour qui se lève, le coup de kyosaku sur notre épaule. En zazen les yeux restent ouverts : on ne coupe pas le contact avec le monde extérieur et tous les organes des sens perçoivent normalement leurs objets. Mais par l'attention portée à l'expérience de l'instant, les perceptions sont dépouillées de toutes nos projections mentales : si dans la nuit la peur peut nous faire prendre une corde pour un serpent, ce qui est le prototype de l'illusion, zazen nous ramène à une perception des choses telles qu'elles sont, où

tout au moins telles qu'elles apparaissent dans le surgissement de la perception, avant que notre mental s'en soit emparé. Il s'agit de voir la lune dans le ciel telle qu'elle apparaît avant que je la trouve triste parce que je suis triste par exemple. Mais si je perçois en moi de la tristesse, je perçois aussi cette tristesse telle qu'elle est avant de construire à partir d'elle toutes sortes d'interprétations.

Donc zazen nous aide à revenir à des perceptions purifiées de toutes nos projections mentales et à vivre plus en contact avec le monde sans rester enfermés dans notre monde.

Le pas suivant dans cette observation des perceptions est de constater qu'il y a bien des perceptions mais que le sujet de ces perceptions reste insaisissable, tout comme l'œil ne peut se voir lui-même. Nos perceptions résultent de l'interaction entre les objets, les organes des sens et la conscience correspondante. Le phénomène de la perception est produit par cette interdépendance mais rien de tout ce processus ne peut être isolé ni avoir d'existence en soi : c'est ce qu'on appelle vacuité d'existence propre.

Dans l'analyse bouddhiste traditionnelle des constituants de la soi-disant personnalité, se trouve regroupé dans le quatrième groupe l'ensemble des activités mentales qui déterminent l'action, le karma : ce sont les émotions, souvenirs, désirs, besoins, volonté etc. Zazen aide à en prendre conscience, à mieux voir nos motivations et tout ce qui nous anime. Il éclaire nos ombres plutôt que de les refouler. Cette observation de nos états mentaux permet d'en être moins conditionné et d'éviter que des conflits inconscients n'entravent notre liberté. Est-ce que tous nos contenus mentaux sont révélés durant zazen ? On ne peut l'affirmer, mais notre lucidité est aiguisée et se poursuit dans les autres moments de la vie. Nous aurons ainsi moins tendance à nous illusionner. Le maître et la sangha, la communauté, sont aussi là comme autant de miroirs permettant de s'apercevoir de ses propres illusions. Soi-même étant finalement insaisissable, ces prises de conscience ne génèrent pas de culpabilité, mais souvent le rire au sujet de soi-même.

Quant au cinquième agrégat, celui de la conscience, elle ne reconnaît pas les phénomènes mais est consciente de leur présence. Comme disent les phénoménologues, la conscience est toujours conscience de quelque chose, ce qui signe le fait que la conscience ne peut pas davantage que les autres éléments de la personnalité être prise pour sa substance. Elle n'est pas un esprit immuable par rapport à la matière ni une sorte de soi ou d'essence ou d'âme permanente. Au contraire zazen permet de réaliser une conscience vaste qui ne stagne sur rien et reste constamment pure, disponible, ouverte à l'expérience de la vie, ici et maintenant. Cette conscience qui va toujours au-delà de toute tentation de saisie dans un lâcher prise renouvelé est Hishiryo, au-delà de toute pensée coagulée. Ainsi la connaissance de soi est finalement inconnaissance, la conscience, non-conscience. Quand l'empereur Ling interloqué par les réponses abruptes de Bodhidharma, lui demanda qui il était, celui-ci lui répondit : "Fushiki" – non-conscience... je n'en sais rien.

Ce non-savoir est s'oublier soi-même, c'est-à-dire oublier les conceptions limitées que l'on a de soi et cette libération est l'aboutissement de la quête de soi.

Quand Nangaku vint voir Eno, le sixième patriarche, celui-ci lui demanda : "Qu'est-ce qui vient ainsi ?" Il ne lui demandait pas quel genre de personne il était mais plus fondamentalement : quoi ? Quelques années plus tard, Nangaku lui répondit : "Ce n'est pas quelque chose". Autrement dit c'est insaisissable, pas même quelque chose d'insaisissable.

Réaliser cela dans la pratique et s'harmoniser concrètement avec cette expérience, c'est se dépouiller corps et esprit de tous nos attachements et aider les autres à en faire autant. Même si cette expérience est au cœur de l'éveil du Bouddha, nous ne nous attachons pas non plus à cette expérience. Non souillée par le mental elle peut continuer dans la vie quotidienne, sans qu'on ait l'idée d'avoir atteint une illumination spéciale. Cette déconstruction de la notion d'un ego n'est pas un processus analytique se réalisant par étapes successives dans l'ordre où nous avons présenté l'étude de soi à partir des cinq skandas. Il s'agit plus d'une expérience immédiate et souvent renouvelée, à laquelle on ne s'attache pas mais qui produit ses effets, rendant notre vie plus fluide, plus libre, comme le soleil faisant fondre un bloc de glace rend à l'eau sa liberté. Et cette eau rejoint le vaste océan de la nature de Bouddha dont elle n'a jamais été différente ni séparée .

De plus ce n'est pas seulement l'ego humain qui est sans substance fixe mais tous les phénomènes de l'univers et cela se manifeste partout et toujours, sans être jamais dissimulé. Cette vacuité universelle est le vide d'une illusion : celle de croire qu'il existe de la substance permanente quelque part. L'autre versant de cette réalité est celui de la totale interdépendance de tous les êtres. C'est le versant "positif" si l'on peut dire de la vacuité qui fonde la solidarité des êtres entre eux, la compassion et peut constituer la base d'une refondation de l'éthique.

Maître Roland Yuno Rech.

A lire pour l'auteur :

Moine zen en occident, Spiritualités vivantes, Albin Michel.

Eveil graduel, Eveil subit, commentaires du *Sûtra de l'Estrade* de Maître Eno, Editions Yuno Kusen.

La Grande Porte de l'Eveil, L'enseignement de Maître Htakujō (volume 1), Editions Yuno Kusen.