



## KOAN ZEN

« Qu'est-ce que le Bouddha ? » demande le moine à son maître zen. « Une spatule à merde ! » répond le maître.

Ce dialogue est un « koan », c'est-à-dire une formule destinée à l'éducation et l'illumination du moine zen. Nous reviendrons ultérieurement sur le fondement et l'objectif des koan.

Attardons-nous sur le ton irrévérencieux de la formule, la scabreuse hardiesse du propos, surtout en regard des derniers

rebondissements de l'actualité religieuse internationale. Quand certains écarts verbaux ou picturaux, voire de simples critiques ou commentaires sur une religion créent de véritables émeutes, proches de la guerre civile (selon les lieux ou les époques, quasiment toutes les religions ont sombré dans cette hystérie) certaines, le zen en particulier, font preuve d'une sérénité, d'une tolérance, d'une liberté d'expression totalement hors du temps. Or, ces vertus s'inscrivent dans la pérennité : depuis l'émergence du bouddhisme zen, jamais ces préceptes non-violents n'ont été remis en question, jamais la souillure n'a terni la lumineuse beauté du zen. Certes, les organisations religieuses ne sont pas les seules à afficher une hargneuse et belliqueuse susceptibilité, mais leur prétention à pacifier le monde, leur discours sur l'amour d'autrui, devraient les mettre à l'abri de toute dérive violente. On aurait pu penser que des précédents célèbres (Gandhi, Mère Thérèse) auraient gravé une trace indélébile de la voie du pacifisme dans la conscience collective, mais le pandémonium humain reprend régulièrement la représentation de son hideuse comédie. L'humble pécheur en quête de la suprême lumière se sent perdu ; il ne comprend plus le message de son église et il finit par quitter le navire. Depuis quelques décennies, la plupart des religions ont perdu des adeptes (récupérés par les sectes, la drogue, les étourdissements de la vie moderne, etc.) Seul un agressif prosélytisme permet à certaines d'élargir leur audience. Ce prosélytisme peut viser deux objectifs distincts :

- L'accroissement de l'influence sur l'échiquier politique grâce à l'augmentation rapide du nombre des adeptes.
- Le contrôle et la soumission de la population (dans certains états, il devient difficile de bénéficier d'un quelconque réseau de soutien si l'on n'adhère pas à une organisation religieuse).

Une observation critique et comparative des religions actuellement en expansion évoque de façon criante notre Moyen Âge où un baptême servait d'engagement officiel pour la croisade : triste confusion entre le fait militaire et la foi religieuse. Les grandes religions ont toutes, à un moment de leur histoire, prôné la haine, la conquête, l'endoctrinement, le châtement, l'asservissement de certaines catégories humaines, l'intolérance, la vengeance. « Telle était la volonté de Dieu ! » clament les grands érudits spécialistes de l'exégèse des saintes écritures.

Ainsi voit-on cohabiter dans l'ensemble du monde religieux l'agressivité la plus virulente et les rassérénantes promesses de bonheur ou de paradis. Bonheur qui, pour toutes les religions est, par essence, collectif, le bonheur individuel s'apparentant par trop à l'égoïsme. Cela peut justifier, le cas échéant, le sacrifice de quelques individus (incroyants ou infidèles), voire d'une minorité plus large si le salut des « justes » est compromis. Ce phénomène est d'autant plus déroutant que c'est parfois la même organisation religieuse qui, dans un même discours appelle à la compassion et à la guerre sainte.

Et le dossier s'alourdit encore : pour toutes ces religions, le bonheur, c'est « demain » et « demain » c'est toujours après la mort. On comprend que, dans notre culture hédoniste et son contexte d'érosion des grands dogmes, certains se soient mis en quête d'une autre voie pour entrevoir l'Éden avant de mourir.

La découverte du zen et de son message pacifique par les occidentaux est certainement survenue au bon moment dans l'actuelle crise qui affecte les différentes églises.

Paradoxalement, alors que la définition du zen est un éternel débat entre son statut de religion et celui de philosophie (donc extrêmement floue sur son ultime finalité), ses objectifs pratiques ont toujours paru d'une éblouissante clarté aux yeux des observateurs extérieurs : recherche de la quiétude, de l'harmonie, de l'esthétique, de la sincérité et surtout de la Vérité. Magnifique programme !

De plus, le zen présente l'originalité de se préoccuper du salut de l'individu « ici et maintenant », selon la formule consacrée. La progression contemporaine des tendances individualistes fut une heureuse coïncidence pour l'expansion du zen en Occident. Et pas de problème d'égoïsme dans ce cas puisque le bonheur (le zen n'emploie pas ce mot, mais « satori » : éveil) se réalise avec la disparition de l'hypertrophie de l'ego. En fait, le zen vise également le bonheur collectif mais avec une démarche différente, logique et séduisante : comme il est utopique d'attendre une mutation générale et spontanée de la société, pour changer le Monde commençons par nous changer nous-même, car le Monde est le reflet fidèle de ce que sont les hommes.

Pour simplifier, le zen est une méthode :

1. Pour constater que nous vivons dans l'illusion.
2. Pour revenir dans la réalité, ce que certains préfèrent énoncer : « découvrir la Vérité ».

En résumé, le zen propose, avec une surprenante adéquation à la vie moderne, une immense et bénéfique transformation de l'individu au travers d'une pratique pour le moins minimaliste. De quoi séduire un public réceptif à l'omniprésente notion de productivité.

Le zen est issu du bouddhisme ; pour en saisir toutes les subtilités, remontons aux origines.

## UN PEU D'HISTOIRE

Le bouddhisme est né en réaction à l'hindouisme (religion dont les premières traces remontent à 2000 ans avant notre ère), qui vénère de multiples divinités et au jaïnisme (à l'ancienneté mal définie) qui prône une ascèse extrêmement rigoureuse. Si le bouddhisme a rejeté les divinités de l'hindouisme et l'ascèse du jaïnisme, il a conservé un certain nombre de croyances totalement intégrées à la culture hindoue : en particulier la réincarnation.

En 560 avant notre ère, au nord de l'Inde, un jeune prince de la lignée royale des Shâkyas, Siddhârta Gautama (dit Shâkyamuni : « le sage des Shâkyas »), prit un jour conscience que l'homme était une créature qui souffrait, qui vieillissait et qui mourait. Sous le choc de cette impitoyable réalité, il décida de quitter son univers de richesse et de vie facile, de mener une vie ascétique et devint ermite, ne subsistant que de mendicité (sa recherche le conduisit donc de l'hindouisme au jaïnisme). Il médita pendant des lustres en quête d'une réponse à sa torture morale. Un matin, alors qu'il avait passé sa nuit en méditation, il « s'éveilla ».

Il devint « Bouddha », littéralement « l'éveillé » en sanskrit.

Un Bouddha est un être pleinement éveillé qui a purifié toutes les passions et développé toutes les potentialités. L'état de Bouddha est donc un état intégral et parfait, dénué de tout conditionnement et omniscient.

Il n'était qu'un homme (surtout pas un Dieu !) et il venait de découvrir la Vérité !

- L'homme pouvait échapper à la souffrance et aux réincarnations après chaque mort qui le rejetait sans cesse dans ce cercle vicieux (le samsara).
- Il suffisait de mener, sans jamais dévier du juste chemin, une vie positive par la teneur de ses actes et de ses pensées (c'est le karma). Quand le cumul des bonnes actions atteignait un certain niveau, la délivrance (le nirvana) récompensait celui qui avait vécu selon la voie du juste milieu (ni débauche, ni ascèse mais en toute chose le comportement juste).
- Pour achever le tableau, mentionnons une pratique courante du bouddhisme qui permet à l'éveillé (celui qui a atteint le nirvana) de différer l'accès à l'état de Bouddha pour se consacrer à l'aide des souffrants : c'est le bodhisattva.

Le bouddhisme était né.

Jusqu'à sa mort, 45 années plus tard, il n'eut de cesse d'enseigner sa découverte et les moyens de parvenir à l'Éveil.

« Tu ne dois pas prendre mes mots juste pour mes mots, mais tu dois être comme le forgeron qui brûle la matière pour en faire de l'or », disait-il à ceux qui lui demandaient de les guider.

De multiples documents confirment cette histoire qui n'est donc pas une légende.

Au fil des siècles, son enseignement chemina en Asie et se partagea en trois grandes tendances :

- Le bouddhisme indien (totalement disparu d'Inde aujourd'hui) ;
- Le bouddhisme tibétain (dit « lamaïsme ») ;
- Le bouddhisme japonais (dit « zen »).

Le bouddhisme chinois, en dehors des aménagements locaux, semble être un simple prolongement du bouddhisme indien.

Notre discours met donc en opposition :

1. Des religions dont les textes et les rites sont d'une extrême rigidité (christianisme, islam, judaïsme, etc.) ; cela explique sans doute leur incapacité relative à s'adapter à la fulgurante évolution du monde moderne.
2. Le zen, dont l'émancipation vis-à-vis des dogmes et sa liberté de langage semblent sans limites, et ses rites infiniment plus souples que dans toute autre pratique religieuse.

Ces caractéristiques lui ont permis de s'implanter un peu partout en Occident soit en complément d'une autre religion soit comme substitut. De nombreux athées ont d'ailleurs été conquis par un message dont la teneur ne ressemble en rien à un prêche religieux. Il s'agit d'un pur discours humaniste.

Suivons donc l'étonnante trajectoire de l'enseignement du Bouddha et ses prolongements. Tentons de cerner l'influence du zen sur notre monde occidental et, en particulier, sur les adeptes d'arts martiaux japonais que nous sommes (puisque, historiquement, ils sont étroitement liés).

### DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME

Connu en Occident dès la Renaissance, grâce aux missionnaires chrétiens, le bouddhisme ne sera véritablement étudié en Europe qu'à partir du début du 19<sup>e</sup> siècle. Malheureusement, une interprétation partielle et hâtive du bouddhisme par de nombreux philosophes occidentaux et des amalgames, opérés notamment par les tenants de la Théosophie (les découvreurs de Krishnamurti), ont durablement installé en Europe une vision fautive ou négative de l'enseignement bouddhiste.

Les orientalistes rassemblent alors assez vite les diverses pièces (mongoles, chinoises, indiennes, tibétaines) de ce puzzle culturel. L'émergence d'un tel continent, jusqu'alors inconnu, commence par surprendre et par inquiéter. La plupart des philosophes allemands et français du 19<sup>e</sup> siècle trouvent en effet dans le bouddhisme matière à épouvante. Ils y voient une religion où « l'homme doit se faire néant » (Hegel). Cette « volonté de destruction », ce « culte du néant » (Victor Cousin), célébré par une « église nihiliste » (Renan), constituent une menace pour l'ordre établi. Dans l'imaginaire philosophique européen, le bouddhisme représente d'abord la négation de la vie, la destruction de soi. Schopenhauer et Nietzsche n'ont pas compris ce qu'ils avaient sous les yeux. Ils ne virent dans le bouddhisme qu'un danger à combattre.

Ce n'est qu'au 20<sup>e</sup> siècle que les Occidentaux auront réellement accès à l'enseignement traditionnel et authentique. Cette évolution est due à la multiplication des contacts personnels entre des enseignants ou des spécialistes orientaux et des Occidentaux qui se rendirent en Asie (notamment Alexandra David-Neel, la première femme occidentale à entrer au Tibet). Dès le milieu du 20<sup>e</sup> siècle, un certain nombre d'ouvrages permettent aussi au grand public d'avoir un accès plus sûr à l'enseignement de certaines écoles, notamment le zen, avec la parution en langue anglaise des Essais sur le bouddhisme zen de D.T. Suzuki.

À partir des années 60, les contacts se multiplient : les Occidentaux sont de plus en plus nombreux à se rendre en Asie (surtout au Japon et au Népal) et des enseignants bouddhistes qualifiés s'installent en Occident (États-unis et Europe). Les ouvrages de présentation du bouddhisme en langue occidentale deviennent plus nombreux. Ils sont l'œuvre aussi bien d'enseignants orientaux que d'Occidentaux, notamment des moines chrétiens.

Ce contact direct de quelques « pionniers » et la diffusion de leurs ouvrages auprès d'un public de plus en plus large ont largement favorisé la création de centres d'enseignement en Europe à partir des années 70. Deux grandes écoles bouddhistes bénéficieront surtout de cette implantation : le bouddhisme vajrayâna tibétain et le bouddhisme zen, japonais et vietnamien. L'intérêt qu'elles suscitent auprès des Européens est largement lié à la personnalité de trois maîtres : le Tibétain Kalou Rinpoché, le Japonais Taisen Deshimaru et le Vietnamien Thich Nhat Hanh.

On ne peut sous-estimer l'importance de la situation politique en Asie sur ce phénomène d'introduction du bouddhisme en Occident. Ainsi la curiosité éveillée par le bouddhisme zen est-elle due en partie à la fascination qu'exerça le Japon, vaincu en 1945, sur l'Occident et, en particulier les États-unis. L'invasion du Tibet par les Chinois, en 1959, a notablement attiré l'attention des Occidentaux sur la personnalité du Dalai-lama qui, comme le pape catholique, est aussi un chef d'État. La guerre d'Indochine puis la guerre du Vietnam ont joué un rôle évident dans l'installation, notamment en France, d'importantes communautés d'exilés du Sud-est asiatique.

## LE BOUDDHISME JAPONAIS

Issu de l'Inde puis propagé en Chine, le bouddhisme fût introduit au Japon au 6<sup>e</sup> siècle. Dès cette époque, Nara qui était alors la capitale du Japon, devint le centre des sectes bouddhiques scolastiques.

Au 9<sup>e</sup> siècle, après que le bouddhisme fut devenu religion d'État, deux sectes s'en partagèrent l'enseignement. L'une ésotérique (Shingon) dont le centre spirituel était au mont Kôya, l'autre exotérique (Tendai) qui avait son centre spirituel au mont Hiei.

Ces deux sectes étaient très puissantes mais, au fil du temps, leur évolution forma une sorte de bouddhisme qui visait essentiellement aux jouissances terrestres. Les prières n'avaient qu'un but bénéfique ou de conjuration des mauvais sorts. Le clergé n'était ouvert qu'aux classes nobles et inaccessible aux roturiers.

Durant la deuxième moitié du 12<sup>e</sup> siècle, la lutte entre les deux clans des Taira et des Minamoto, en mettant le Japon à feu et à sang, ouvrait l'époque des gouvernements militaires (shogunats) qui durant sept siècles remplacèrent le pouvoir détenu par les nobles.

Au milieu de ce chaos, où la mort était omniprésente, le bouddhisme, qui déployait beaucoup de fastes, était devenu routinier. Ayant perdu toute force créatrice, il se montrait incapable d'apporter le soutien personnel et existentiel que recherchaient les témoins de cette époque troublée.

C'est pendant l'ère Kamakura (1185 - 1333) que s'élaborèrent trois nouvelles formes de bouddhisme qui furent, dès lors, au centre de la religiosité japonaise :

- L'école de la Terre Pure, essentiellement basée sur l'invocation du Bouddha Amida,
- L'école de Nichiren, s'appuyant sur le sutra (prière) du Lotus de la Bonne Loi,
- Le zen, qui fait du *zazen* (s'asseoir en silence), la quintessence de toutes les théories du bouddhisme et qui professe l'accès direct, voire soudain, à la nature de Bouddha qui est dans l'esprit de chaque individu.

Très vite, le zen se heurte à l'opposition des autres sectes, qui vont jusqu'à incendier ses sanctuaires, mais il recueille tout de suite la faveur des samourais : l'absence de dogme, l'ascèse physique, la discipline mentale prônées par le zen répondent aux aspirations de la classe guerrière qui trouve en lui un moyen de pouvoir affronter la crainte de la mort. Il provoque l'enthousiasme des guerriers, qui deviennent ses plus fervents adeptes après avoir constaté l'énorme apport du zen en terme d'efficacité de l'art martial. Le bénéfice est d'ailleurs si flagrant qu'il est immédiatement perceptible par le profane : le samourai illuminé domine outrageusement celui qui ignore le zen. Et ce sera grâce à l'appui des seigneurs du Japon féodal (les employeurs des samourais) que le zen va se développer pour connaître son apogée aux 14<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> siècles.

## LE BOUDDHISME ZEN

Selon la tradition (la plupart des historiens modernes n'adhèrent plus à cette légende et pensent que le zen est un bouddhisme influencé par le taoïsme), c'est au 6<sup>e</sup> siècle, avec le voyage de Bodhidharma d'Inde en Chine que le bouddhisme zen (*chan* en chinois) a atteint l'Orient (la réalité de ce voyage est cependant incontestable). Et ce n'est qu'au 12<sup>e</sup> siècle, comme nous l'avons signalé au précédent paragraphe, soit six cents ans plus tard, qu'il a gagné le Japon.

C'est le moine japonais Eisai (1141/1215), appelé aussi Yôtsai, qui rapporta de Chine les enseignements de la secte Lin-Tsi du bouddhisme *chan* et qui fonda la première école zen japonaise, l'école Rinsai.

Quelques années plus tard Dogen (1200/1253), un adolescent très éprouvé par la perte de ses parents, se retira de la société et vint se réfugier au mont Hiei. Déçu par l'enseignement bouddhiste scolastique traditionnel, il se tourna vers Eisai dont il devint le disciple. Par la suite il fit lui aussi un séjour de plusieurs années en Chine et, de retour au Japon, fonda l'école Sôtô.

Une troisième école, issue des enseignements de la secte *chan* Houang-po, verra le jour quelques siècles plus tard, l'école Obaku fondée par Tetsugen (1630/1682).

La différence entre ces trois écoles ne vient pas de la différence des doctrines, mais de celle des caractères personnels de leurs fondateurs.

Dogen est certainement le plus grand et le plus profond philosophe parmi les bouddhistes zen chinois et japonais. Il a montré l'importance des tâches quotidiennes les plus simples dans la pratique du zen (cette pratique se nomme : « *kufû* ») et est considéré comme le père du thé dont il serait l'importateur au Japon.

Hakuin (1685/1768) qui fut un des plus grands maîtres de l'école Rinsai sut parfaire la technique des *koan* (énigmes très difficiles à résoudre). Tous les maîtres contemporains s'appuient encore sur cette méthode.



Tetsugen, à la différence des autres dont la pensée reflète le caractère personnel, a utilisé les expressions traditionnelles du bouddhisme indien. Il fut admiré et vénéré pour avoir édité au Japon la première collection complète des livres bouddhiques.

Le zen est donc l'aboutissement de ces diverses expériences spirituelles. Au Japon, aujourd'hui, la tradition zen est toujours très vivace dans les temples, les monastères comme dans les foyers où hommes et femmes de toute condition pratiquent activement le *zazen* qui est la discipline de base du zen.

### LES PRINCIPES DU ZEN

Selon les érudits, le zen n'est pas une religion. C'est plutôt une sorte de philosophie, une manière d'être et de penser. Parler des principes du zen est quelque peu abusif. Le zen est d'abord l'exercice d'une pratique, « *zazen* », et ne souffre aucune soumission à des textes ou à des doctrines.

Le *kanji* « *zazen* » signifie « s'asseoir en silence ».

Toute l'essence du zen est là, il n'y a rien de plus à savoir. Dans sa simplicité, voici la terrible méthode d'éducation du zen.

« *Mushotoku* » est « l'esprit de non-profit », le véritable esprit du zen détaché du moindre désir de bénéfice ; ne rien attendre, ne pas chercher à obtenir quoi que ce soit.

Deuxième précepte : ne pas faire de discrimination. Les paroles, les pensées et les actes sont tous à mettre sur le même plan, ont la même importance et méritent autant d'attention. Le plus humble détail est à considérer comme capital. Un grand maître du zen ne disait-il pas : « Lorsque vous faites quelque chose, faites-le comme si votre vie en dépendait. » S'il est une caractéristique particulièrement frappante de l'attitude du moine zen, c'est son application à réaliser chaque chose, aussi futile soit-elle, à la perfection, en y consacrant la totalité de son esprit (*kufû*). Cette pratique est considérée comme équivalente et aussi efficace que le *zazen*. *Kufû* fut la première pratique zen récupérée avec enthousiasme par les samourais, bien avant *zazen*, car la vie du samourai était effectivement menacée en permanence. Or, *kufû*, a placé le samourai dans un état d'éveil constant. Il devint quasiment impossible de le surprendre.

Avec un peu de pratique, nous parviendrons à la non-pensée « *mushin* » et, un jour peut être, à « *hishiryô* », la pensée qui est au-delà de la pensée. Mais ne nous faisons pas trop d'illusions, car les illusions sont omniprésentes et c'est justement l'objectif du zen de sortir de l'illusion.

C'est lorsque nous aurons renoncé à tout et qu'il ne restera que le vide que nous parviendrons au « *satori* », l'illumination, qu'on appelle aussi « *kenshō* », c'est-à-dire l'éveil.

Quant à Bouddha, il n'est pas une divinité dans l'esprit des bouddhistes zen, mais seulement le modèle des qualités humaines nécessaires à l'atteinte du *satori* et à l'émergence du Bouddha qui est en chacun de nous.

Dans notre monde de recherche effrénée du profit, la difficulté du zen est donc là : comment débiter une pratique si l'on ne doit rien en attendre ? Pure rhétorique rétorquera le lettré puisque le but est l'illumination. Mais notre lettré va se heurter à un sérieux problème : s'il cherche l'illumination, il ne trouvera rien. Hormis les éveillés, personne ne sait à quoi elle ressemble. Comment reconnaîtra-t-il un visage qu'il n'a jamais vu ? « Alors, comment les éveillés ont-ils procédé ? » répliquera-t-il. La réponse à cette interrogation est simple : l'illumination nous tombe dessus quand nous sommes prêt à la recevoir or, nous venons de l'expliquer, elle survient quand nous avons renoncé à toutes les tentations, y compris le désir d'obtenir l'illumination. Mais on ne peut pas savoir quand : demain, dans un an, dix, jamais ? Dogen écrit dans le *Shobogenzo* : « L'illusion consiste à poser l'ego et à agir à travers lui sur les objets. L'illumination, au contraire, consiste à laisser les choses agir sur vous et vous illuminer... » L'illumination est donc un phénomène purement passif qui survient quand l'ego est mis en veilleuse (sujet déjà mis en lumière dans nos précédents articles).

Certains croient pourtant deviner la forme de cette illumination et les moyens de l'obtenir (ou plutôt croient ce qu'un pseudo-maître leur raconte), se lancent dans l'aventure et c'est ainsi que de nombreux charlatans deviennent par la grâce d'intellectuels égarés de vénérables gourous.

Ainsi le monde extérieur ne peut pas véritablement pénétrer l'esprit d'un homme classique. Sa perception, déformée par son ego (auberge espagnole de tous les conditionnements), ne lui permet pas de saisir l'essence de ce qu'il observe ; l'illusion s'installe. L'éveillé, lui, s'imprègne réellement de l'objet, pas selon un point de vue, mais dans une perception globale de tous les attributs de l'objet : rien ne lui échappe. Il est fondamentalement omniscient ; sa limite proviendra du niveau de ses connaissances théoriques pures, jamais de sa psychologie, de

sa capacité à raisonner ou d'une erreur d'appréciation de la réalité profonde de l'objet. Or, un manque de savoir n'est jamais un véritable handicap (sauf pour les examens et concours universitaires). La seule connaissance technique indispensable est l'ensemble des méthodes qui permettent de trouver rapidement l'information utile et exacte à l'instant où elle est nécessaire.

La grande majorité vit donc dans la confusion et l'illusion. Mais chacun est persuadé d'avoir la réalité devant les yeux. Malheureusement, seuls les éveillés connaissent la vérité, mais ils sont en très petit nombre. On pourrait fort bien s'accommoder de cette situation, mais il faut bien en convenir, là tous sont d'accord, le monde tourne mal ou, pour le moins, il pourrait tourner mieux. Cependant, la plupart des gens pensent qu'ils n'y peuvent rien, que les malheurs du monde sont les conséquences des décisions absurdes de quelques hauts personnages influents (politiques, financiers, mafieux, etc.) Seuls les éveillés savent que nos malheurs sont la conséquence de la confusion et de l'illusion dans lesquelles vit la quasi-totalité des hommes. Si tout le monde voyait clair, la plupart des calamités humaines disparaîtraient.

Le zen n'est pas autre chose qu'une tentative des éveillés de rendre lucide le plus grand nombre afin de sortir de l'éternelle répétition des erreurs humaines. La seule question pertinente est de savoir si cette méthode est la bonne ; nous en débattons plus avant par la suite.

### LA PRATIQUE DU ZEN

Pour pratiquer le zen, il faut en passer par *zazen*. Il s'agit simplement de s'asseoir, mais pas dans n'importe quelle position. La position idéale est celle du lotus, chère aux pratiquants du yoga, mais avec des différences fondamentales tout de même.

Le dos doit être droit (c'est essentiel), la respiration contrôlée et l'esprit concentré au-delà de la pensée. Si l'on en croit Dogen, on doit être habité par un sentiment de dignité et de grandeur.

L'esprit doit se libérer de tout ce qui est formes, pensées, visions, objets, imaginations si intéressants soient-ils, pour arriver peu à peu à un état de vide absolu.

Certains maîtres différencient *zazen* et méditation. La méditation impliquerait la fixation de la pensée sur une idée ou un objet, alors que dans *zazen*, l'esprit ne s'attacherait à aucun objet. Cependant, « zen » en japonais, « *chan* » en chinois, « *dhyana* » en sanscrit veulent dire « agir, être centré ». Notons que le terme français méditation est formé de « médium » : milieu et « action ». Étymologiquement tous ces mots ont la même signification : « agir centré », « trouver le juste comportement ».

Nous retiendrons donc que *zazen* et méditation recouvrent la même action de centrer sa pensée sur une idée, un objet ou le néant. En l'absence de sujet de méditation, la pensée s'attachera à se vider de toute substance, de toute perturbation. Or un des principes du zen est le détachement, ce qui signifie que, sauf recherche particulière, la plupart des séances de méditation s'orienteront vers l'arrêt total de toute activité psychique, cognitive ou émotionnelle. Cet état de calme absolu (ataraxie) doit permettre une vision nette des tréfonds de notre être. Comme ces lacs volcaniques dont on peut admirer les beautés abyssales quand la surface est calme.

Les séances ne doivent pas durer plus d'une heure d'affilée et sont entrecoupées d'une marche lente, le « *kin-hin* », rythmée par la respiration. Elle est destinée à détendre le corps, car le maintien prolongé de la position *zazen* est douloureux pour les jambes. Toutefois, il faut veiller à ne pas perturber la quiétude de l'esprit. Certaines écoles ont abandonné cette méditation dynamique.

La méthode des *koan* consiste à essayer de résoudre une énigme insoluble par le raisonnement habituel du genre : « Quel était votre vrai visage avant la naissance de vos parents ? » Seul le Rinsai pratique régulièrement les *koan*, mais quelle que soit l'école, les différences de pratiques sont surtout inhérentes au maître.

Périodiquement les plus grands maîtres organisent des « *sesshin* », sortes de séminaires de pratique intensive du *zazen*.

Pour *zazen*, on s'assied sur le « *zafu* », un petit coussin épais et dur qui permet de redresser la colonne vertébrale et, en gardant les genoux en contact avec le sol, de faciliter l'équilibre.

Ceux qui ont du mal à tenir la position du lotus peuvent adopter d'autres positions, tout aussi correctes, comme « *seiza* » (s'asseoir droit). L'essentiel est d'avoir le dos droit, de se concentrer sur sa respiration et d'abandonner toute pensée y compris celle de vouloir abandonner toute pensée.

### INFLUENCE DE LA PHILOSOPHIE ZEN

Peu à peu, la doctrine zen a pénétré tous les domaines de la culture japonaise et les a imprimés de son sceau. La zone d'influence du zen englobe la religion, la philosophie, l'éthique, le protocole, le théâtre No, la cérémonie du thé (*cha no yu*), l'arrangement floral (*ikebana*), la littérature, la calligraphie, la peinture, l'architecture, le jardinage, la technologie, les arts martiaux (*budo*), etc.

Tous ces aspects de la culture ont en commun sept caractères qui sont : l'asymétrie, la simplicité, l'austérité, le naturel, la subtilité, la liberté absolue, la sérénité.

- L'asymétrie : on ne voit pas la beauté dans la régularité, la perfection et l'exactitude mais au contraire dans la forme exprimée après avoir délaissé ces aspects, après qu'ils aient été en quelque sorte rompus. Tel est l'intérêt de la ligne brisée, du caractère cursif, de la déformation ou de l'irrégularité.
- La simplicité : elle désigne un état dépourvu de la lourdeur de ce qui est trop élaboré, trop construit, trop complexe.
- L'austérité correspond aux mots japonais « *takeru* » (croître), « *fukeru* » (vieillir), « *kareru* » (se dessécher), « *sabiru* » (se patiner). C'est la beauté qui apparaît lorsque le temps a fait son effet et a enlevé à l'objet tous ses attributs de jeunesse et que seul reste ce qui en constitue l'essence.
- Le naturel : c'est l'absence de contrainte, la spontanéité, l'impulsion créatrice d'un instant unique dépourvu de tout artifice mais sans naïveté.
- La subtilité profonde : c'est la profondeur insondable, la tranquillité et l'obscurité calme qui illustre l'état « sans fond » du zen.
- La liberté absolue : liberté sans condition, sans attachement, sans obstacle.
- La sérénité : état sans bruit et sans agitation, calme intérieur, tranquillité de tous les instants que rien ni personne ne peut perturber.

Ces sept caractères sont inséparables, aucun n'existe isolément, chacun doit contenir les six autres. Telle est l'originalité des arts du zen.

On sait que les artistes zen méditent avant d'entamer le geste purement artistique. On raconte que certaines méditations préalables ont pu durer plusieurs années. Ainsi le peintre qui souhaite dessiner un bambou va se laisser imprégner du bambou jusqu'à en avoir saisi la réalité profonde. Le zen traduit cela dans l'expression : « L'artiste est le bambou. » La réalisation technique de l'œuvre n'est alors pas conduite par l'artiste mais par le bambou lui-même.

## LE ZEN AUJOURD'HUI

« Ceux qui jugent le zen de l'extérieur, sans l'avoir pratiqué, ont tendance à croire qu'il s'agit d'une secte du bouddhisme remise à l'honneur depuis peu par l'Occident, comme il en existe tant d'autres. » (Taisen Deshimaru.)

Pour beaucoup, hors du bouddhisme il n'y a pas de zen possible. C'est une opinion souvent exprimée par les « intégristes du zen ». De la même façon que les intégristes chrétiens d'autrefois disaient « hors de l'église point de salut ».

Certes le zen s'est développé en milieu bouddhiste, car c'était la religion dominante de l'époque. Mais dès le début, les maîtres du zen, et en particulier Dogen, disaient avec force que ceux qui classent le zen parmi les sectes du bouddhisme sont dans l'erreur la plus profonde.

Beaucoup de sectes (certaines invoquent des croyances ésotériques, voire totalement loufoques, d'autres s'appuient sur des religions existantes) fleurissent un peu partout et l'actualité nous relate périodiquement leurs abus. Il y a celles qui connaissent une fin tragique, celles qui sont de véritables entreprises de dépersonnalisation et celles dont les méthodes totalitaires s'apparentent aux techniques de « lavage de cerveau ». La plupart d'entre elles entraînent l'aliénation totale des malheureux qui leur ont fait confiance, prônent le culte de la personnalité et leurs gourous ont surtout pour but l'enrichissement personnel.

Le vrai zen, lui, n'endoctrine personne, car il n'a pas de doctrine. Le zen n'enrichit personne, car il se réclame de la pauvreté (*mushotoku* : esprit de non-profit). Le zen cherche seulement à faire découvrir à chacun sa véritable personnalité profonde dans l'unité du corps et de l'esprit et dans l'harmonie universelle.

Le zen n'est pas sectaire, il est ouvert à toutes les démarches spirituelles. Il peut donc se pratiquer, sans contradiction, avec toutes les religions, toutes les philosophies. Il enseigne seulement une posture du corps toute simple, une respiration très naturelle qui peut conduire à la sagesse.

Dans notre époque trépidante où la plupart des individus sont conditionnés et dirigés par le souci du plus grand profit, le zen, lui, enseigne comment s'asseoir sans esprit de profit, sans recherche du moindre avantage.

Abandonner son ego et son incessant bavardage, lâcher prise, abandonner sa personnalité apparente pour retrouver son identité profonde, uni à l'esprit de l'univers.

S'asseoir, simplement s'asseoir, c'est tout ! Mais quel programme !

Et comment ne pas s'apercevoir, comme l'ont fait en leur temps les samourais, de complémentarité du zen et des arts martiaux ?

## ZEN ET ART MARTIAL

L'art martial réside dans les maîtrises conjointes d'une technique (le corps y est forcément associé) et de l'esprit. Qui maîtrise la technique est un expert. Qui maîtrise l'esprit est un sage. Qui maîtrise les deux est un maître dans son sens le plus noble.

À la vérité ces derniers sont rares. « *Sensei* » se traduit plutôt par « professeur » ; le sens noble de « maître » se dit « *O sensei* » ; c'est ainsi qu'on nommait Funakoshi. Ce fut le seul karatéka à porter ce titre ; sorte de respect pour celui qui est à l'origine de l'expansion du karaté hors d'Okinawa puis du Japon. D'autres auraient mérité cette distinction. Combien ? Je ne saurais dire, mais depuis le début du 20<sup>e</sup> siècle pas plus d'une centaine (tous pays confondus) et je crains d'être un peu large. Cela étant, on rencontre de nombreux experts dont la progression spirituelle, bien que n'ayant pas encore abouti, est fort avancée. Pour qu'un expert soit intéressant, il suffit qu'il soit sur la Voie. À nous de placer nos pas dans leurs traces pour cheminer avec eux. Attention, il existe des experts, parfois de renom, qui ne feront jamais le moindre pas sur la Voie. Parmi eux, la plupart sont honnêtes et ne racontent pas de sornettes, mais quelques-uns, j'en connais, prétendent nager dans la félicité du nirvana. Ils sont pitoyables mais dangereux. Les amateurs de performance pure et de compétition n'auront donc aucun mal à choisir parmi la multitude d'excellents experts prêts à offrir leurs services. Mais si notre objectif associe la maîtrise du mental à la progression technique soyons circonspect et avançons prudemment, sans hâte, pour sélectionner celui qui deviendra notre guide. Cependant, avoir un guide ne signifie pas que nous nous laissions mener sans réfléchir. Pour qu'un apprentissage soit réel et profond, il doit être l'émanation de notre propre volonté, de notre travail. Le rôle du maître doit se limiter à indiquer une direction et à éviter les embûches afin de former des êtres libres. C'est l'exact opposé du gourou.

Nous devons donc penser à cultiver harmonieusement l'esprit « *shin* », la technique « *ghi* » et le corps « *tai* ».

Toutefois, ne nous laissons pas piéger par cette facilité langagière car corps, esprit et technique ne sont jamais totalement indépendants. L'entraînement portant sur chacun de ces trois domaines devra en conséquence s'opérer dans une symbiose savamment dosée. Notre vie moderne et trépidante, ses contraintes, ses absurdes exigences ont terriblement entamé l'harmonieux fonctionnement de notre corps-esprit, mais nous ne sommes pas pour autant devenus des purs robots (pas encore !) Certes, nous sommes malades ; aussi avons-nous besoin de soins. Mais ce n'est pas, en général, une reconstruction complète de l'individu qui est nécessaire ; juste prodiguer les soins nécessaires au rétablissement d'une harmonie fonctionnelle :

- Une gymnastique pour redonner au corps toute sa souplesse, son aisance, sa sensibilité ;
- Quelques exercices pour permettre à l'esprit son heureux épanouissement (méditation, *zazen*, *kin-hin*, *koan* ou techniques apparentées et, bien sûr, culture générale) ;
- L'acquisition d'un art martial pour conférer l'indispensable quiétude ;
- La construction de très nombreuses passerelles entre ces différents apprentissages pour que chacun ressente au fond de soi (dans le *hara*) l'unité qui fait de l'individu un « être total ». Faute de quoi nous produirons des actes parcellaires, inachevés, aurons des pensées tronquées, erronées, vivrons dans l'angoisse de l'incompréhension et serons incapables de coordonner un projet global.

Appliquer ce programme est donc bien s'orienter vers la quintessence « *shin ghi tai* ».

On a vu comment l'artiste s'imprègne de l'objet de son étude jusqu'à devenir cet objet. L'artiste martial ne fait pas exception, mais on peut séparer l'analyse en fonction de deux situations classiques :

1. Imaginons l'entraînement d'*iaïdo* (art de dégainer le sabre : « *katana* » en japonais) d'un maître : le spectateur voit un homme vêtu d'un « *hakama* » (pantalon ample traditionnel) qui manipule un *katana*. Cependant le geste doit provenir d'une profonde unité : unité du corps et de l'esprit, bien sûr, le maître a dépassé ce stade, mais surtout unité du maître et du sabre. Quand la démonstration est parfaite, le maître est le sabre.
2. Dans un combat avec un adversaire, l'objet dont le maître a besoin de comprendre l'essence, c'est l'adversaire lui-même. D'où, dans les combats de samourais, ces très longues périodes d'observation avant l'attaque décisive pour capter tout ce que l'allure extérieure de l'adversaire cache de profond et d'important. Si le maître devient l'adversaire, comme le peintre devient le bambou, il a gagné. Voilà l'explication de ces combats de samourais où l'un s'avoue vaincu alors qu'il n'y a pas eu combat réel. Ou bien, celui qui se sent dominé se jette dans une attaque absurde en sachant que l'issue lui sera fatale ; mais l'honneur sera sauf. D'ailleurs dans le cas d'un abandon on aboutira souvent à un « *seppuku* » (« *hara kiri* » en langage populaire) dans le pur respect du code d'honneur des samourais.

La pratique d'un art martial quel qu'il soit, adversaire armé ou non, suit le même scénario : il faut entrer dans les tréfonds de la conscience de l'adversaire. Nous ne pouvons pas le faire en cherchant à percer sa carapace ; cette démarche active conduite par notre ego qui veut dominer l'adversaire est vouée à l'échec puisque l'ego va



automatiquement nous entraîner dans l'illusion. Nous devons installer notre esprit dans l'état *mushin* ou mieux *hishiryō* et laisser passivement l'esprit de l'adversaire s'étaler sans limite dans le nôtre. On comprend bien dans cette phase du combat, l'utilité de notre recherche habituelle sur la vacuité de l'esprit : seul un esprit vide peut instantanément s'emplir d'une grande quantité d'informations. Or l'esprit de l'adversaire est énorme ; pour nous permettre de nous en imprégner, il n'y a pas d'autre solution que cette vacuité totale du nôtre. Quand l'adversaire devient transparent, que nous lisons clairement dans sa pensée, l'issue de la confrontation est évidente.

Pour ceux qui ont du mal à concevoir une pratique sans but et sans recherche de bénéfique, puisqu'il s'agit de la démarche fondamentale du zen, nous avons donc maintenant une raison qui puisse les pousser vers cette recherche de vacuité de l'esprit. Cependant le travail à effectuer pour arriver à un état *mushin* et surtout *hishiryō* est énorme et peut, malgré tout son intérêt, freiner quelques ardeurs. Pour aider les réticents à entreprendre quand même la démarche, ajoutons qu'un esprit vide est, au moins momentanément, un esprit débarrassé de ses conditionnements, de ses a priori et de ses encombrants bavardages. En clair, un tel combattant observe efficacement l'adversaire, prend des décisions adéquates et n'éprouve aucune appréhension. Motivant, non ! De plus vider son esprit quelques secondes ou quelques minutes est à la portée du plus grand nombre après un travail portant sur une durée raisonnable. Alors, si le vrai zen exige *mushotoku* (l'esprit de non-profit) dans un engagement de très longue durée, il semble possible de démarrer un travail moins ambitieux avec un objectif restreint : juste vider son esprit pendant une minute ou deux. Les outils du zen peuvent parfaitement convenir et nous avons vu que cette vacuité mentale procurait d'indéniables bienfaits. Une fois convaincu d'être sur la bonne voie, on hésitera moins à s'installer dans l'esprit *mushotoku* pour tenter un parcours intégral de la Voie.

Quant à ceux qui trouvent néanmoins tout cela trop ésotérique, à classer dans le tiroir des utopies, je voudrais rappeler que tout combattant sportif, avec l'expérience, arrive à percevoir chez l'adversaire des intentions, des hésitations, des faiblesses dans la concentration et bien d'autres détails. Sa méthode se construit de façon totalement empirique ; ce que certains nomment : « avoir du métier ». En réalité ces dons d'observation, d'anticipation ont été développés inconsciemment selon le schéma explicatif du zen. Mais le combat de compétition est extrêmement restrictif sur la quantité de paramètres à maîtriser : un seul adversaire, des règles strictes, des techniques répertoriées et connues, aucun risque vital, etc. Si le jeune champion a bien réussi à acquérir quelques aptitudes supra-sensorielles, elles ont une portée limitée au cadre strict de la compétition. Finalement, nous ne sommes pas du tout dans l'utopie. Le zen propose simplement d'étendre ce qui a été possible dans un domaine restreint à l'intégralité du système relationnel humain ; que la perception de l'extérieur à soi, objet, animal, homme ou processus soit totale et permanente.

Technique et méditation ont déjà suscité, dans ces rubriques, quelques commentaires, certes toujours trop succincts, mais suffisants pour une première approche. Il faut d'ailleurs être fort circonspect envers les mots et ne pas se gargariser de discours oiseux. Seule l'expérience directe nous fait progresser dans la connaissance de soi. Le mot n'est pas la chose, le discours n'est pas l'action. Penchons-nous maintenant sur les *koan* qui sont justement des outils destinés à démontrer l'illusion véhiculée par la parole. Ils peuvent, notamment, « clouer le bec » d'un ego trop bavard.

## LE KOAN

Le *koan*, courte phrase ou brève anecdote, est, avec la posture assise, l'un des principaux outils d'enseignement du zen de tradition Rinsai. La tradition Sôtô estime, réticente, qu'il vaut mieux s'en tenir à la seule posture assise, le *koan* risquant de se pervertir en un jeu de l'esprit, mais elle ne l'a pas totalement banni.

Le *koan* (traduction littérale : « écrit public », « qui fait loi »), dans sa forme pure, n'est pas une devinette, ni un mot d'esprit, déjà du simple fait de sa transmission de maître à disciple. Il ne s'agit pas de répéter quelque obscurité, de triturer une énigme, mais de travailler avec un paradoxe de sagesse bientôt millénaire, pour en faire jaillir une évidence inaccessible à la seule intelligence.

La plupart des *koan* ont été compilés aux 12<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup> siècles de notre ère. Il en existe plus de mille. Ce sont les témoins de plusieurs siècles de transmission du bouddhisme zen en Chine et au Japon. Un certain nombre de *koan* ont été commentés. Mais, attention ! le commentaire ne fait pas comprendre le *koan* : il en ouvre la voie. C'est à chacun de comprendre, de vivre le *koan*.

Voici sans doute le plus fameux *koan* : « Quel est le son d'un applaudissement fait d'une seule main ? »

Mais le *koan* de base pour les nouveaux pratiquants est habituellement : « Le chien est-il de la nature de Bouddha ? » Une des meilleures réponses (elle n'est pas unique) est : « mu », qui signifie « vide » ou « non ».

Mais le vide n'est pas « rien » aussi ce « non » n'est-il pas un « non » absolu, plutôt un « non, mais... » Pour le dire un peu rapidement ou dans un de ces états particuliers de la conscience (*mushin, hishiryō*), « mu » c'est à la fois oui et non, un au-delà du oui et du non. De plus, le *kanji* « mu » est prononcé « wu » dans sa phonétique chinoise. Or « wu », c'est un aboiement. Et quelle meilleure position pour comprendre une chose que de se mettre à la place de cette chose ? L'interrogation sur la bouddhité du chien trouve-t-elle donc une de ses plus subtiles réponses dans un aboiement qui ne signifie ni oui ni non. Il s'agit d'expérimenter, de façon simple, l'au-delà de l'affirmation et de la négation, l'au-delà de la contradiction, et, en ce sens, de dépasser la dualité du langage ordinaire. C'est là, on l'a reconnu, tout le génie de la pensée bouddhique, qui, sans cesse, tente d'aller au-delà de la dualité, que ce soit entre sujet et objet, entre connaissant et connu, entre moi et autrui, entre immanent et transcendant, entre relatif et absolu.

Le *koan* est le plus souvent un très court dialogue entre le maître et le disciple (« *mondo* ») ou une énigme dont les termes paradoxaux et incompréhensibles sont inaccessibles au raisonnement classique. L'obligation de sortir des schémas de pensée traditionnels est le préalable indispensable à l'illumination (phénomène transitoire) et à l'éveil (état de conscience du sage ou du Bouddha). Un *koan* relate l'anecdote où un nouveau disciple parvient à un monastère pour y recevoir un enseignement. Le maître Joshu demande : « As-tu déjeuné ? » Le disciple répond : « Oui ! »... « Alors, lave ton bol ! »

Le *koan* de Bashō ne semble guère plus explicite. À un moine qui lui demande ce qu'est le zen, il répond : « Si tu possèdes un bâton, je te donne un bâton, si tu ne possèdes pas de bâton, je t'enlève ce bâton ! » Parfois même les *koan* prennent une forme gestuelle... Un disciple demande au maître ce qu'est l'illumination... Le maître retire sa sandale et assène, avec celle-ci, une claque retentissante au disciple en hurlant : « C'est cela ! »

Nos réflexions, nos raisonnements s'inscrivent dans des formes immuables, éprouvées mais sclérosantes. En bref, nos méthodologies, la conduite de notre discours sont, quoi que nous en pensions, des conditionnements que nous avons affublés de déguisements scientifiques, littéraires ou techniques.

La liste est longue des découvertes scientifiques majeures tout à fait fortuites en des instants et des lieux incongrus : en montant dans l'autobus, dans un effort de défécation, en voyant chuter une pomme lors d'une sieste, etc. Donc à un instant où l'esprit est muet, déconnecté, en repos. Tout étudiant sait que la résolution d'un problème mal compris peut arriver au blocage absolu, la pensée s'engageant dans un fonctionnement en boucle forcément stérile, alors qu'une perturbation peut tout relancer en brisant l'a priori erroné à l'origine de cette agitation intellectuelle improductive. L'évidence surgit le plus souvent dans l'oubli, le rejet, l'abandon, le vide, quand nos conditionnements cessent d'imposer leur diktat. Les mots, la parole sont aussi des conditionnements créateurs d'illusion. De nombreux conditionnements s'expriment dans nos paroles.

L'intérêt des *koan* est de mettre en évidence l'illusion créée par le mot et d'utiliser ce dernier selon des modalités inusuelles et pourtant fonctionnelles (la conversation de deux maîtres zen nous est incompréhensible, mais eux s'entendent fort bien). L'art du *koan* repose justement sur sa présentation apparemment absurde qui interdit d'utiliser le raisonnement et les mots dans leur simple rapport de signifiant à signifié. Il oblige à explorer d'autres voies, donc à sortir des habitudes, conditionnements et a priori.

Le *koan*, avec la méditation, est donc un outil de compréhension. Le raisonnement aussi, mais ils ne procèdent pas des mêmes principes fondamentaux. Pour réparer un robinet qui fuit ou une panne de courant, un peu de logique sera utile. Pour se débarrasser des angoisses existentielles, *mokuso* et *koan* seront sûrement plus adaptés. Employons les bons outils.

Un test psychotechnique utilisé par les recruteurs propose d'effectuer un travail, généralement manuel, pour lequel on ne fournit pas les outils normalement requis. Certains, mentalement paralysés, abandonneront l'ouvrage, d'autres, plus dégourdis, se lanceront dans des bricolages hasardeux, quelques-uns inventeront des outils avec les moyens du bord, trouveront des solutions palliatives, bref, accompliront correctement la tâche malgré les handicaps. Plus que dans les outils, la solution est dans la tête. Pour ceux qui ne sont pas tombés dans le chaudron de potion magique pendant l'enfance, c'est parfois au prix d'une lourde transformation du psychisme : un grand coup de pied dans la fourmière des conditionnements.

## LA DIFFICILE MÉTAMORPHOSE

Nous sommes conditionnés quand nos réactions sont prévisibles. Or tous ceux qui ont en charge de diriger des groupes sociaux trouvent un grand intérêt à disposer de ce pouvoir prédictif. Comme ces dirigeants sont nombreux (politiciens, employeurs, publicitaires, écrivains, cinéastes, journalistes, syndicalistes, chefs religieux, dirigeants associatifs, enseignants, gourous, chefs de bande, etc.) et disposent déjà de lourds moyens de pression, il leur est facile de nous manipuler à leur guise. Bien sûr, le discernement est crucial et la plus grande prudence s'impose pour juger de ce qu'il convient de nommer « conditionnement » : l'éducation, par

certain aspects, peut ressembler à un conditionnement. Cependant, le fait d'apprendre à se découvrir en entrant dans une pièce ou à dire « bonjour » ne peut en aucune manière s'assimiler à un conditionnement ; pas plus que la connaissance d'une table de multiplication ou d'une fable de La Fontaine. Ce sont des outils qui permettent de construire une société harmonieuse et efficace. Différencions bien la culture, l'apprentissage et l'éducation, à inscrire dans la colonne « avantages », des conditionnements, a priori et idées préconçues à consigner sous la rubrique « handicaps ».

Si les leaders aiment les moutons dociles, l'individu gagnera toujours à s'émanciper. Mais tous les conditionnements, que nous pouvons aussi appeler « manipulations mentales », ne proviennent pas d'une volonté individuelle de domination. Notre culture, nos mœurs, nos traditions, notre famille, notre nationalité, notre ethnie, notre religion, notre profession ne manquent pas de nous en greffer leur lot, et il est lourd. La liberté que nous inscrivons au fronton de toutes nos institutions est un rêve idéaliste, mais nous sentons intuitivement qu'y parvenir serait une immense victoire. Un véritable combat doit donc s'engager mais la divergence des intérêts et l'ampleur de la tâche en rebute plus d'un et, malheureusement, trop nombreux sont ceux qui abdiquent. Parfois à cause de l'incertitude sur la finalité, souvent par peur de s'aventurer dans l'inconnu.

« Peut-être est-il préférable d'être un esclave qui connaît bien sa condition et s'en accommode qu'un homme libre perdu, sans boussole et surtout seul, car il est indiscutable qu'un homme libre est un homme seul ! » Cette pensée est certainement celle qui est exprimée le plus souvent chez ceux qui hésitent à franchir le Rubicon.

L'éradication de nos conditionnements mène à un état qui se nomme la « sagesse » (dans un précédent article sur « la Voie », nous avons expliqué les liens entre « intelligence », « bonheur », « sagesse » et « liberté »). Or, le sage ne se contente pas de faire table rase des a priori conventionnels ; il explore de nouvelles potentialités, de nouveaux schèmes, exactement comme ce qui est préconisé dans les koan.

Bien que l'idée soit dérangeante (puisque cette caractéristique n'est finalement qu'un défaut), cet amas de conditionnements constitue l'essentiel de l'ego et se traduit par une « personnalité » plus ou moins marquée. La prise de conscience de la véritable structure de l'ego, du caractère illusoire de la personnalité et de la masse phénoménale de nos conditionnements s'opère dans l'introspection (méditation ou « mokuso ») et dans la douleur (pour ceux qui mènent l'opération à son terme). L'apocalyptique vision de l'horreur du dérèglement de notre psyché suffit, habituellement, pour enclencher le processus quasi immédiat d'évacuation de cette gangrène. Ainsi pouvons-nous retrouver la virgine fraîcheur d'un esprit vif et pénétrant.

Cependant, le grand chambardement, le salutaire coup de balai, le reformatage du disque dur sera éludé si la situation n'est pas jugée désespérée. Or, si nous sommes presque tous prêts à reconnaître l'influence néfaste des conditionnements et à admettre en subir un certain nombre, rares sont ceux qui estiment leur niveau de dépendance inquiétant.

Et pourtant, que réalisons-nous qui ne soit sous l'emprise d'un quelconque conditionnement ?

En psychologie clinique, le conditionnement recouvre « l'ensemble des opérations associatives par lesquelles on arrive à provoquer un nouveau comportement chez l'homme ». Autrement dit, en dehors de ce que nous avons découvert et appris seul (c'est sûrement très peu de choses) tout nous a été inculqué, rabâché, imposé et dans la majorité de nos gestes un insidieux petit lutin nous guide la main. Dans nos grandes affaires que sont les sentiments, sommes-nous bien sûrs de ne subir aucune influence ? Le cœur est-il à l'abri de toutes les manipulations de notre environnement médiatique, familial, culturel ou financier ? Et nos discours, dont nous sommes parfois si fiers, qu'ont-ils de novateur ? On dit que l'homme descend du singe ; c'est sûrement vrai, car l'homme se montre aussi bon imitateur que le singe. Mais je crois qu'il doit exister une filiation avec le perroquet, car son aisance à répéter sans comprendre est fascinante.

En fait, manipulations mentales et conditionnements vont se retrouver dans la quasi-totalité de nos pensées, actions et attitudes. Un petit test assez instructif : quel est votre degré de compréhension des astuces d'un illusionniste ? Il vous manœuvre comme bon lui semble, vous êtes en extase devant ses dons, sa magie ! Explication : vos schémas de pensée sont des stéréotypes absolus ; il sait exactement comment va procéder votre esprit à la première sollicitation. Vous êtes entièrement à sa merci. Malheureusement, si lui cherche à vous amuser, d'autres essayent de vous escroquer.

Cependant, si nous suivons à la lettre cette explication, nous entrons dans une nouvelle illusion. Car ce ne sont pas les autres qui nous manipulent mais notre propre mécanique psychique ; le grand illusionniste, c'est notre ego.

Bien sûr, les conditionnements ne sont pas tous source d'inconvénients majeurs, sinon la vie serait impossible. Certains peuvent faire gagner du temps : simplification et raccourcissement des temps de décision et d'action (il y a toujours une contrepartie, néanmoins, comme les effets secondaires des médicaments, on peut éventuellement s'en accommoder). Mais d'autres, plus insidieux, conduisent à des approximations ou des erreurs.

Quelques-uns sont de véritables bombes à retardement. Dans le meilleur des cas, cela ressemble à une symphonie jouée par des instruments désaccordés, sans chef d'orchestre.

Le conditionnement en soi est une maladie, car il empêche l'être d'exprimer ce qu'il est en toute liberté en dépit de l'affirmation péremptoire de chacun toujours prêt à jurer qu'il ne subit aucune influence : c'est la grande illusion. Le monde intérieur de l'individu est un amalgame de tout ce qui lui semble être une adaptation au monde extérieur : solutions empiriques et stéréotypées qu'il partage avec de très nombreux individus. En effet, tous les individus ont acheté les éléments constitutifs de leur ego dans le même hypermarché. Seul le contenu des caddies diffère.

Quant au monde extérieur, il n'est lui-même qu'une vision subjective et forcément déformée de la réalité, généralement perçue de façon identique dans un groupe homogène mais différemment pour chaque groupe :

- Un musulman et un hindou ont-ils la même perception du monde ?
- Un homme et une femme ont-ils les mêmes rêves ?
- Un riche et un pauvre les mêmes désirs ?

En réalité l'individu ne sait pas qui il est réellement car toute sa vie il n'est qu'un conditionnement hérité des autres.

Il est les autres.

Certains bouddhistes zen croient qu'il faut renoncer aux paroles et ils estiment que plus on comprend et moins on parle, ce que Wumen (13<sup>e</sup> siècle) traduit dans un poème :

Le langage n'exprime pas les choses  
Les discours ne transmettent pas l'esprit  
Qui est ballotté par les mots se perd  
Qui stagne dans les phrases s'illusionne

La perspective est juste quand on voit le flot de paroles vides qui nous entourent. Mais l'humain est un être parlant. Peut-être faudrait-il plutôt souhaiter que, du choc des paradoxes, jaillisse, dans le silence d'un instant, une lumière, une parole, qui soit tellement vraie que jamais plus elle ne saurait nous quitter.

La méditation, correcte et sincère, devrait nous révéler l'apocalyptique tableau de notre déchéance psychique. Quand on parvient à ce stade, la victoire est pratiquement acquise. Néanmoins, lorsque la méditation ne débouche pas sur un bouleversement psychique, je pense que les *koan* peuvent constituer un excellent relais pour mettre en lumière l'absence de liberté intérieure et susciter l'envie de bousculer les murs de la prison.

Fin de la première partie.

Sakura Sensei