

Méditation et quête de sens
La Gendronnière 1-3 octobre 2010

Le sens du zazen

Ce discours se déroule dans le cadre d'un séminaire qui a comme arrière-plan implicite la fonction thérapeutique de la méditation, où la maladie à soigner paraît être l'égarement du sens de l'existence chez l'homme contemporain. La pratique religieuse dont j'ai l'intention de parler, zazen, n'est pas en réalité une technique de méditation et elle n'a pas de fonctions thérapeutiques spécifiques. Il me paraît nécessaire d'apporter une explication à cela. Avec toutes les limites d'une définition non exhaustive on peut dire que zazen est une forme de la posture du corps assis droit immobile avec l'esprit en état de vigilance concentrée inactive : il y a donc ici les conditions requises qui permettent d'appeler cette forme « méditation », bien que *sui generis*. Zazen est une pratique religieuse gardée et transmise jusqu'à aujourd'hui dans le milieu de la tradition religieuse bouddhiste et, selon ceux qui se dédient au zazen, il exprime dans une forme immédiate et concrète l'essence du témoignage du Bouddha. Le bouddhisme a comme propos d'annoncer et indiquer une voie qui conduit à l'extinction de la souffrance, comprise comme une gêne d'être, non pas comme une condition psychologique mais plutôt comme un malaise dont personne n'est exempt. De ce point de vue il est légitime de soutenir que zazen est un remède à la maladie radicale de l'homme.

Ainsi, après avoir clarifié les liaisons entre le thème de ce séminaire et les arguments de mon discours, je vais aborder le vif du sujet.

1. Perte de l'horizon et fragmentation du sens.

Réfléchir à propos de la quête de sens implique que le « sens » soit quelque chose qui ne se donne pas sans le rechercher. Ces deux termes, quête et sens, sont dans une relation de réciprocité : le sens est la raison d'être de la quête (si on ne sens pas que le sens existe, ou qu'il peut quand même exister, on ne le chercherait pas), la quête est indispensable au sens. Sans quête on ne voit pas le sens, sinon on n'aurait pas besoin de le chercher.

Qu'est ce donc ce « sens » dont nous parlons ? Comment peut-on le chercher ?

La « quête de sens » est un problème probablement ancien qui commence à se poser en termes explicite à partir d'un certain stade de l'évolution de la conscience humaine ou sinon au moment même de la naissance de ce que nous appelons conscience humaine. Il y a peut-être eu

une époque où ce qu'aujourd'hui nous appelons « sens » n'était pas une question à se poser, et qui était comme le lever et le coucher du soleil, évident, et en coïncidence avec l'expérience directe. A un certain moment – les narrations divergent - avec l'expulsion du Paradis terrestre, au passage de la mythologie à la philosophie, au moment où l'homme commence à entendre la voix de Dieu et à lui poser des questions, il commence aussi à se poser la question du « sens » de la naissance, de la mort, de l'existence. Elle est initialement exprimée dans une forme poétique et tragique, puis peu à peu dans des formes de plus en plus différenciées et complexes.

Les cultures traditionnelles s'appuient sur une mythologie de référence qui recèle le sens total de la réalité, soit au niveau individuel (naissance, existence, mort), soit au niveau de l'organisation et de la direction de la vie sociale, soit par rapport aux grands thèmes du destin, de la liberté, du bien et du mal. Le terrain de la quête est à l'intérieur de l'horizon du sens de la réalité : il ne s'agit pas de rechercher le sens manquant ou douteux, mais d'en chercher la plénitude et la réalisation dans sa propre existence.

La culture moderne a relativisé la narration du mythe en brisant le cercle de l'horizon du sens total de la réalité. Cet horizon unique et unifiant s'est brisé en différents domaines qui bien souvent ne sont pas convergeant et concordants. De surcroît, le mot « sens » a, dans plusieurs langues occidentales, une valeur sémantique multiple : signification, sentiment, direction, faculté... avec des compréhensions différentes et contiguës qui sont chaque fois interchangeable, tangentes, partiellement superposées, indépendantes, contrastantes, de façon que l'analyse conceptuelle et le discours interprétatif deviennent complexes et parfois même contradictoires.

Aujourd'hui nous pouvons parler de sens scientifique (explications des phénomènes), de sens philosophique (façon et raison d'être de la réalité), de sens historique (développement et finalité du genre humain), de sens moral, éthique (justice, responsabilité, rétribution), de sens psychologique (identité, identification, relation), de sens esthétique (beauté, harmonie, ordre), de sens religieux (transcendance, mystique, culte)... Le sens du temps physique est autre chose que le sens du temps psychologique qui est lui-même différent du sens du temps philosophique... Il semble impossible aujourd'hui recomposer une vision unifiante et un discours global de la réalité sans en mortifier un ou plusieurs de ses aspects et, d'un autre côté, cette impossibilité paraît être une des raisons du malaise si diffusé autant au niveau individuel que collectif de la société humaine. Nous vivons le paradoxe suivant : plus la perception du monde se globalise - comme par exemple la ramification des technologies de communication de masse,

l'adaptation généralisée aux formes de l'économie de marché, les flux migratoires intercontinentaux (pour citer seulement quelques facteurs macroscopiques qui mettent en évidence la réalité d'une unique humanité planétaire) - plus apparaît dramatiquement le manque d'un mythe universellement partagé qui contient, donne du sens et dirige le système global. Les mythologies « locales » tombent en morceaux et il n'y a plus aucun mythe global qui dessine un horizon et un parcours.

Dans ce désert, la « quête de sens » prend souvent le caractère d'une nostalgie de quelque chose que l'on avait jadis qui est maintenant égarée. C'est comme si le besoin de bâtir un sens nouveau cherchait sa satisfaction dans la tentative de reconnecter les fragments de sens dans lesquels s'est brisé le miroir où l'homme regardait la réalité, utilisant comme colle la nostalgie du paradis, de l'innocence et du sens perdu. Mais ce miroir recomposé d'une façon velléitaire par des fragments collés nous redonne une image à son tour morcelée, qui est la représentation de notre identité elle même.

Le sentiment de perte d'une identité dans laquelle nous pourrions nous reconnaître nous pousse à la quête de sens dans la double compréhension de la signification de notre propre existence et de la direction à suivre pour la réaliser. Beaucoup de gens aujourd'hui sont convaincus que la méditation est un bon instrument de recherche.

2. Zazen, retournement et abandon

J'ai mentionné le fait que zazen n'est pas une technique de méditation et à l'appui de cette affirmation je cite le texte de référence pour la pratique du zazen, *Fukanzazengi*, écrit par Dōgen en 1227. En expliquant en détail « l'art essentiel du zazen¹ » Dōgen affirme « zazen n'est pas la pratique (l'apprentissage, l'usage, l'habitude) de *dhyāna*² », mot sanscrit qui signifie « méditation » et il continue en précisant : « C'est simplement la porte du dharma de la béatitude. C'est la vérification en pratique qui conduit la réalisation à la limite finale. L'insondable évidence de la réalité, où il n'y a ni filet ni cage³ ».

L'expression « la porte du dharma de la béatitude » n'est pas comprise comme s'il y avait deux réalités consécutives, divisées par une porte : jusqu'ici la réalité normale, au-delà de ce seuil la béatitude. Cela signifie que zazen est la porte du dharma qui ouvre à la vision de la réalité en tant que béatitude. Non pas un autre monde bienheureux au-delà de la porte,

¹此れ乃ち坐禪の要術なり *kore sunawachi zazen no yōjutsu nari*

²いわゆる坐禪は、習禪にはあらず *iwayuru zazen wa, shūzen ni wa arazu*

³ただこれ安樂の法門なり。菩提を究尽する修証なり。公案現成、羅籠いま到あらず *tada kore anraku no hōmon nari. Bodai no kūjin suru shushō nari. Kōangenjō, rarō ima itarazu.*

mais cet unique monde vu comme béatitude. Le mot sino-japonais traduit par « béatitude » se lit en japonais *anraku* et il est composé par les deux idéogrammes avec lesquels les Chinois ont traduit le mot sanscrit *sukkha*, linguistiquement et conceptuellement le contraire de *dukkha*, terme sanscrit qui signifie le malaise radical dont nous avons parlé précédemment. Selon Dōgen, zazen est donc la porte du dharma du contraire de *dukkha*, la porte du dharma de l'extinction de la souffrance.

Quand l'on adopte une thérapie pour soigner une maladie, une fois que l'on atteint, avec la guérison, l'effet désiré alors la thérapie est terminée. Dans le cas où la guérison n'est pas vérifiée, on change généralement de thérapie ou de médicaments. Ici, au contraire, tout en continuant à utiliser la métaphore médicale, la maladie n'est pas une altération d'un état de santé naturel qu'il faut rétablir : c'est l'état naturel même. Le bouddhisme affirme en tant que vérité que « tout est souffrance (*sarvam dukkham*) ». Cette maladie n'est pas un cas individuel ou épidémique, liée à des conditions existentielles particulières, géographiques, temporelles ou génétiques : elle est congénitale à la condition humaine. La thérapie d'une telle maladie ne peut pas être ni temporelle ni localisée : elle doit être continue et radicale, comme l'est elle-même cette maladie. Si tout est souffrance, la guérison ne peut être que le retournement de cette condition.

La description que Dōgen fait du « quoi faire » en zazen est sans équivoque. « *Arrête donc la pratique intellectuelle de rechercher les mots et d'interpréter les expressions, les dictons. Il est essentiel que tu apprennes le pas en arrière qui tourne la lumière à illuminer vers toi. Corps et esprit naturellement abandonnés, l'aspect originel apparaît. Si tu veux obtenir la chose telle qu'elle est, applique-toi rapidement à la chose telle qu'elle est*⁴ ». C'est la description du retournement : au lieu de la recherche, l'abandon ; au lieu de l'inspection, l'introspection ; au lieu d'un pas en avant, un pas en arrière. Pas d'augmentation, mais diminution, pas d'obtention, gain, mais perte, abandon : « *Sépare-toi et abandonne n'importe quelle relation, laisse en repos n'importe quelle activité, ne pense pas au bien et au mal, ne t'occupe pas du vrai et du faux (du pour et du contre). Arrête les mouvements de l'esprit, de l'intellect, de la conscience, stoppe l'analyse et l'évaluation des pensées, des idées, des*

⁴ ゆえに、須く言を尋ね、語を逐うの解行を休すべし。須く、回光返照の退歩を学すべし。身心自然に脱落して、本来の面目現前せん。恁麼の事を得んと欲せば、急に恁麼の事を務めよ。Yue ni, subekaraku koto wo tazune, go wo ou no gegyō wo kyū subeshi. Subekaraku, ekō henshō no taihō wo gaku subeshi. Shinjin jinenn ni daturaku shite, honrai no memmoku genzen sen. Inmo no ji wo en to hosseba, kyūni inmo no ji wo tsutomeyo.

visions. *N'aie pas le dessein de bâtir Bouddha. Ne sois pas concerné par l'assise inamovible⁵ ».*

La description est très claire et elle indique une entreprise impossible. Si l'on abandonne tout à la posture assise, et même la relation avec celle-ci, si toutes les facultés et les fonctions plus proprement humaines sont abandonnées, que reste-t-il, qui reste-t-il ? Du point de vue de l'expérience humaine, zazen est une tâche impossible. L'abandon total est impossible, mais, si tout est souffrance, il n'y a pas d'autre salut possible.

Avec un tout autre langage l'Évangile annonce la même impasse et la même porte : « ¹⁷Comme il sortait pour se mettre en chemin, un homme accourut et, se jetant à genoux devant lui, lui demanda: Bon Maître, que dois-je faire pour obtenir la vie éternelle? ¹⁸Jésus lui dit: "Pourquoi m'appelles-tu bon? Personne n'est bon, sinon Dieu seul. ¹⁹Tu connais les commandements: ne commets pas de meurtre, ne commets pas d'adultère, ne vole pas, ne porte pas de faux témoignage, ne fais de tort à personne, honore ton père et ta mère. ²⁰Alors il lui dit: "Maître tout cela je l'ai appliqué depuis ma jeunesse". ²¹Jésus, l'ayant regardé, l'aima et lui dit: "Il ne te manque qu'une chose: va, vends tout ce que tu possèdes, donne-le aux pauvres et tu auras un trésor dans le ciel. Puis viens et suis-moi". ²²Mais, affligé par ces paroles, l'homme s'en alla tout triste, car il avait de grands biens. ²³Jésus, regardant autour de lui, dit à ses disciples: Qu'il est difficile à ceux qui ont des richesses d'entrer dans le royaume de Dieu! ²⁴Les disciples furent étonnés par ses mots ; mais Jésus reprit: "Mes enfants, qu'il est difficile d'entrer dans le royaume de Dieu. ²⁵Il est plus facile à un chameau de passer par le chas d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le royaume de Dieu. ²⁶Les disciples, encore plus étonnés, se demandaient entre eux: "Mais alors, qui peut être sauvé?" ²⁷ Mais Jésus, en les regardant, leur dit: "Cela est impossible auprès des hommes, mais non auprès de Dieu ! ».

L'Évangile parle d'une porte étroite comme le chas d'une aiguille, le zen d'une porte sans passage⁶ : dans les deux cas la seule porte du salut est impossible à franchir dans la condition où nous nous trouvons. Il faut tout abandonner, laisser toutes nos richesses et misères humaines, il faut passer par là : il ne nous est pas donné de faire plus, du moins cela ne sert à rien. Ce qui sauve n'est pas une obtention mais le passage à travers l'abandon.

⁵諸縁を放捨し、万事を休息して、善悪を思わず、是非を管することなかれ。心意識の運轉を止め、念想観の測量を止めて、作仏を図ることなかれ。あに坐臥に拘わらんや。Shoen wo hōsha shi, banji wo kyūsoku shite, zenaku wo omowazu, zehi wo kan suru koto nakare. Shi i shiki no unden wo yame, nen sō kan no shikiryō wo yamete, sabutto hakaru koto nakare. Ani zaga ni kakaranya.

⁶無門関 mumonkan

Zazen est s'asseoir dans la posture du salut, impossible auprès des hommes : du point de vue de notre humaine expérience, c'est un acte de foi. En effet, puisque cela consiste dans la renoncement intentionnel et conscient à toutes les facultés de l'intellect, de la pensée, de l'évaluation, de la conscience, il n'y a aucun moyen d'en vérifier l'efficacité, sinon au sein de la pratique elle-même : la vérification de l'efficacité de l'abandon est l'abandon même. Selon la métaphore médicale dont nous nous sommes servi, le traitement est la guérison : il n'y a pas d'écart temporel ni de relation causale entre pratique (traitement) et vérification de l'efficacité (guérison). Zazen est la vérification de la pratique à travers la pratique de la vérification. *Si tu veux obtenir la chose telle qu'elle est, applique-toi rapidement à la chose telle qu'elle est.*

Dans ce monde dont le zazen est la porte, la quête de sens est la manière de vivre, est le « comment » chacun vit les circonstances qui constituent sa propre vie. Ce comment ne dépend pas de l'application d'un style ou d'une méthode, de l'adaptation à des règles, de l'obéissance à un système, de la célébration d'un culte, ni du refus de tout ça : tout cela est bien plus simple, et le joug, au fond, est bien plus léger. Ce « comment » ne dépend de rien (et justement pour cela rend libre en tout) si non du continuel impossible acte concret d'abandon qui fait de ce monde conditionné l'inconcevable monde inconditionné.

Giuseppe Jisō Forzani

Traduction originale des passages du Fukanzazengi par l'auteur.