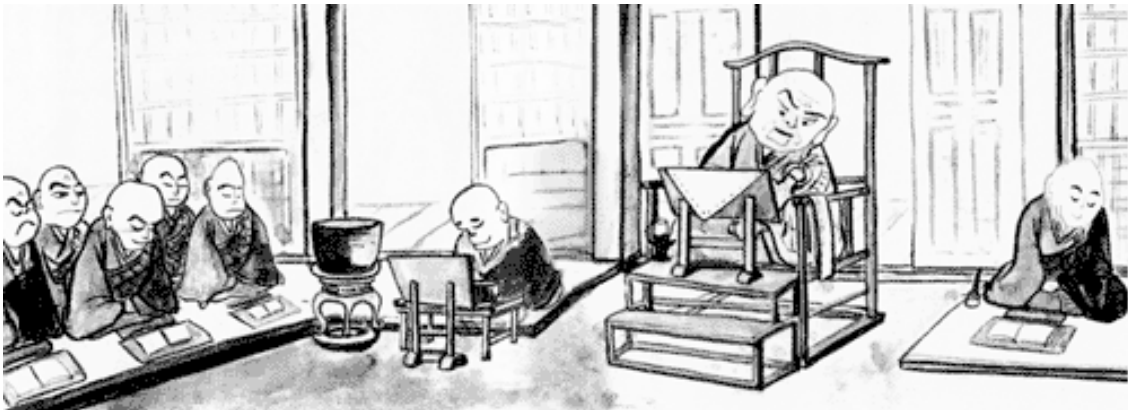


ÉRIC ROMMELUÈRE

MÉDITATION ET DOULEUR



Un Zen Occidental

AVERTISSEMENT

Ce document numérique est protégé par les législations françaises et internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Il vous est proposé à titre gratuit pour votre seul usage personnel. Vous êtes autorisé à le conserver sous format pdf sur votre ordinateur aux fins de sauvegarde et d'impression sur papier. Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse. Toute diffusion, mise en réseau, reproduction, vente, adaptation, traduction sous quelque forme que ce soit, partielle ou totale, sont interdites. La modification des codes sources de ce document numérique est également interdite.

© 2008 – Un Zen Occidental

55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

Site internet : <http://www.zen-occidental.net>

Courrier électronique : info@zen-occidental.net

Téléphone : 33 [0] 1 40 44 53 94

Un texte d'Éric Rommeluère (2000, révisé 2008)

Couverture : Un dessin de Nagato Gimyo (DR)

Document numérique du 1^{er} novembre 2008

Méditation et douleur

Éric Rommeluère

“La pratique du Chan pourrait se caractériser comme une pratique à corps perdu, corps retrouvé. Le corps qu’il s’agit de perdre, de transcender, au besoin en le mutilant ou en l’immolant, est le corps ordinaire, vulgaire “sac de peau” ou “d’excréments” – comme le répète ad nauseam le maître Zen lors de séances collectives de méditation qui semblent consister avant tout à surmonter la douleur physique induite par une position assise prolongée. Le corps qu’on cherche à atteindre, ou plutôt à retrouver, au terme de ces mortifications est un corps glorieux, le corps de Bouddha. D’où la position hiératique de la méditation assise, tout de contrôle. Immobilité, assise parfaite, distance intérieure : le pratiquant se fige dans une posture qui symbolise et anticipe la maîtrise.”

Bernard Faure, *Sexualités bouddhiques : Entre désirs et réalités*, Aix-en-Provence, Éditions Le Mail, 1994, p. 41.

L’apprentissage de la méditation permet de découvrir un espace de liberté intérieure. On se trouve – on se retrouve ? – dans un profond état d’apaisement et de tranquillité. Ces termes mêmes, en fait, ne sont guère adéquats, puisque parler d’apaisement ou de tranquillité renvoie encore à des termes opposés comme l’agitation ou la lutte. Une transformation s’opère où toute opposition devient caduque : on ne se perçoit plus comme agité ou non agité et l’on devient complètement “à l’aise”. Ceux qui pratiquent la méditation, les débutants notamment, sont néanmoins souvent confrontés à un autre mode d’être de la méditation où ils ne se retrouvent guère à l’aise : ils souffrent dans leur corps. Le sujet est peu évoqué par les méditants. Pour les enseignants, souvent redevables d’un Zen japonais au tempérament martial, la souffrance physique reste perçue comme normale, voire nécessaire. Cette question de la douleur doit pourtant être clarifiée, l’état d’intense souffrance physique que l’on peut parfois expérimenter au cours de la méditation reste en effet antinomique de l’état paisible du *samādhi*.

Il est étonnant qu’on ne parle quasiment jamais de l’expérience de la douleur. La littérature zen aujourd’hui disponible est immense, on trouve de nombreux manuels de méditation, mais aucun n’évoque le vécu des pratiquants avec toutes ses difficultés. Tout au plus va-t-on s’étendre sur les hallucinations qui, somme toute, ne concernent que peu de gens. Mais rien sur la souffrance

physique. Le vécu intérieur réel est pour ainsi dire déconsidéré. Pourtant quiconque a expérimenté des retraites zen à la Japonaise sait que la douleur est une compagne habituelle tout au long des séances de méditation.

Dans de nombreux centres zen occidentaux, les pratiquants vivent souvent la méditation comme une épreuve. Pour beaucoup, les longues séries de méditation créent un état d'hypersensibilité et d'envahissement douloureux de l'être. Comme on leur demande de ne pas bouger, la plupart d'entre eux doivent composer avec leur souffrance : pour l'un, un léger mouvement du corps, pour l'autre un raclement de gorge. Quand elle se fait trop pressante, ils doivent inventer des stratagèmes et des dérivatifs mentaux pour meubler le temps et ainsi démobiliser la douleur. Georges Frey qui enseigne en France sous son nom zen de Taikan Jyoji et qui vécut plusieurs années au monastère de Shōfukuji à Kobé l'explique bien : *“Il y a deux possibilités de fuir les difficultés pendant zazen : la première consiste à pratiquer la concentration sur le kōan ou la respiration. On oublie la réalité, on surpasse la douleur. Ainsi le temps passe vite. Mais il m'est impossible de rester concentré plus d'une demi-heure par jour. Je pratique alors la deuxième possibilité, celle qui consiste à se faire du cinéma mental.”*¹ L'esprit est alors sur le qui-vive, pris dans un va-et-vient continu entre puis-je tenir et ne puis-je pas tenir ? On guette le moindre bruit qui indiquerait la proximité de la fin de la méditation. Les prévoyants prennent des anti-douleurs et autres baumes pour articulations. Car tout bon méditant le sait : ça peut faire mal !

Il ne faut pas négocier avec la douleur, il faut la dépasser, entend-t-on souvent. Un discours récurrent veut en effet que la douleur ait une valeur positive. Elle serait même nécessaire : la douleur permettrait une meilleure concentration, voire de déjouer les pièges de l'“ego”. Discours paradoxal, puisque le but du bouddhisme reste bien l'éradication de la souffrance : en souffrant vous ne souffrirez plus. Lisons encore le journal de Georges Frey à Shōfukuji : *“Je prends, le premier soir, la ferme résolution de ne plus bouger, quoi qu'il adviene. Même si mes jambes doivent se détacher de mon corps, quitte à en crever sur mon coussin, je ne changerais pas de posture. Ainsi ai-je modifié mon approche de la douleur. Je ne tente plus de la fuir. Je l'attends de pied ferme. C'est le seul moyen pour que ma méditation puisse s'approfondir. Malgré la souffrance, inévitable, je ne bouge pas. Il me faut la dépasser, sans quoi elle aura toujours le dernier mot. Je comprends que je dois dominer la douleur ou rester dominé par elle. Il n'y a pas d'autre choix que celui de me mettre en perpétuelle haute tension spirituelle, que de dominer pour ne pas être dominé.”*² Dominer pour ne pas être dominé : Il y a dans le Zen japonais, une certaine culture de la violence et de la virilité. Les novices en font l'expérience

dans les monastères y subissant, non seulement les douleurs physiques de la méditation, mais également la souffrance morale, la frustration et l'humiliation de leurs aînés.

S'il est vrai que la douleur modifie notre rapport au monde – on pourrait la qualifier de soustraction, soustraction à son être, aux perceptions – elle ne peut conduire à l'état de *samādhi*. Je parle bien entendu d'une douleur totale, envahissante, non les simples crampes qu'on ressent parfois. La confusion psychocorporelle (qu'est-ce que le temps, qu'est-ce l'espace pour l'homme souffrant ?) qu'induit un corps douloureux va à l'encontre d'un état de tranquillité et d'apaisement. La méditation nous introduit à un nouveau rapport avec nous-mêmes, essentiellement non-violent. La douleur, au contraire, est tout entière faite de violence. Violence contre soi, violence contre autrui. Dans de nombreux centres, elle est le signe d'une contrainte, celle de la soumission au groupe. Une contrainte qu'on s'inflige mais surtout, puisqu'elle est consentie, que le groupe inflige. Elle implique le méditant dans une relation interactive. La douleur n'est pas juste une sensation, elle est avant tout signification. Ce point est rarement élucidé. Marquant la chair, la douleur matérialise l'appartenance des corps au groupe.

Cette dimension interpersonnelle de la douleur va se révéler dans les *sesshin* (les retraites zen à la Japonaise) où de séance en séance, celle-ci va devenir peu à peu l'expérience centrale de la méditation. Une phénoménologie de la *sesshin* serait à écrire. À raison de huit à quatorze heures de méditation quotidienne, pour des corps peu aguerris, la *sesshin* se mue en épreuve où la douleur prend quasiment une valeur initiatique... La légèreté ou l'entrain décrits par ceux qui sortent d'une telle retraite est à la mesure des difficultés qu'ils y auront rencontrées. Le *zendō*, le *dōjō* deviennent l'arène, le lieu clos, où chacun, à la fois témoin et acteur, participe à une douleur collective. Les limites entre moi et autrui se dissolvent : Que peut mon voisin à l'irréductibilité de ma souffrance, souffre-t-il lui aussi ? Pourtant, parfois j'arrive à percevoir un mouvement imperceptible, sa plainte silencieuse. Si loin et si proche des autres, c'est là tout le paradoxe de ce lieu.

Ce vécu est-il similaire chez les Orientaux ? N'oublions pas que la douleur n'est pas qu'une simple réaction physiologique. Les perceptions, les réactions, les manifestations de la douleur se modifient selon l'histoire personnelle, relationnelle et culturelle. *“Même si le seuil de sensibilité est proche pour l'ensemble des sociétés humaines, le seuil dolorifère auquel réagit l'individu et l'attitude qu'il adopte dès lors sont liés essentiellement au tissu social et*

culturel.”³ Malheureusement, il n’existe pas d’étude comparée sur le vécu méditatif des Orientaux et des Occidentaux, mais on peut supposer que l’acuité, l’appréciation et l’intégration de la douleur dans un contexte japonais est largement différent du nôtre. Georges Frey, suisse élevé dans une culture européenne, peut l’évoquer dans ses multiples aspects. Le fait même qu’il l’écrive (qu’elle n’imprime pas simplement sa chair mais également son discours) est significatif. Un Japonais pourrait-il seulement en parler ?

Dans le Zen extrême-oriental, la *rohatsu sesshin* occupe une place toute particulière. Elle commémore l’illumination du Bouddha et dure du 1^{er} au 8 du douzième mois lunaire (aujourd’hui du 1^{er} au 8 décembre au Japon qui a adopté notre calendrier). Elle est pratiquée au Japon, en Chine et en Corée. Il s’agit de méditer d’une manière quasi-ininterrompue pendant une semaine. Traditionnellement, on ne dort assis que quelques heures. Cette *sesshin* est vécue par ses participants, d’après les témoignages qu’on peut lire ici ou là, comme une épreuve physique intense où la privation de sommeil se surajoute à la douleur... Elle s’assimile à un rite d’initiation : il s’agit de mourir et de renaître. Dans le monastère japonais du Tenryūji, la retraite est décalée pour se terminer symboliquement au solstice d’hiver. Selon les mots d’Omori Sōgen : “*On crossing the threshold rebirth of the winter solstice, yin (darkness) turns into yang (light), symbolizing rebirth to one’s original self-nature after one’s experience of Great Death.*”⁴ La fonction de la *sesshin* comme rite de passage, où la souffrance physique et psychique est centrale, apparaît tout particulièrement dans l’école zen Sambō Kyōdan fondée par Hakuun Yasutani (1885-1973). L’illumination semble au prix de cette souffrance. De la première *sesshin* conduite par Yasutani à Hawaï en 1962, Eidō Shimano, qui enseigne le Zen aux États-Unis, rapporte qu’elle fut : “*Autant hystérique qu’historique. Elle se termina par ce que Yasutani rōshi considéra être comme cinq expériences de kenshō [illumination].*”⁵ L’introduction de ces retraites intensives semble tardive dans l’histoire du Zen. Elle n’est pas mentionnée, par exemple, par Dōgen (1200-1253).

Alors, faut-il faire l’éloge de la douleur ? Se contraindre, souffrir ? Faut-il croire que “*la douleur n’est pas une fin en soi, mais [qu’]elle oblige à des efforts de dépassement de ses propres limites : efforts nécessaires pour atteindre l’expérience zen*”⁶, enfin que “*les austérités ascétiques zen sont toujours pratiquées dans la limite des possibilités humaines. Si du 1^{er} au 8 décembre, durant Rohatsu, on pratique zazen quasiment sans interruption, c’est la preuve que l’être humain peut ne pas se coucher pendant huit jours.*”⁷ Pourtant le

déchirement intérieur provoqué par la douleur ne se confond pas avec l'illumination. Toute douleur majeure paralyse le *samādhi*. La douleur est fermeture. Elle nous referme sur nous-mêmes. Le corps n'est plus ce compagnon silencieux, il crie et ses cris couvrent tous les sons du monde. À l'opposé la méditation est tout en ouverture. La douleur est une prison, la méditation est une libération.

Ces remarques n'encouragent pas le laxisme ou la diminution du temps de méditation. La véritable question à se poser est celle-ci : faisons-nous de la méditation, ou faisons-nous semblant de pratiquer ? Lisons encore Georges Frey : *“L'œil en rapière, je vois entrer le Maître. Il tient un court bâton plat. Il avance, lentement, scrute et jauge chaque bonze comme un colonel qui passe en revue ses troupes. Nous sommes au garde-à-vous, dans la position assise, faisant semblant d'être en samādhi.”*⁸ La comparaison est à souligner. Pour un Japonais, l'entraînement militaire et l'entraînement zen se confondent presque. On connaît les influences réciproques des arts martiaux et du Zen. Le *bushidō*, la voie du guerrier, fut considéré comme du Zen en action. En retour le Zen japonais n'est-il pas un art martial où l'on combat, non un ennemi extérieur, mais un démon intérieur : Māra. Vaincre est essentiel : *“Pendant la méditation du soir, hier, je souffrais tellement que j'en avais les larmes aux yeux. Douleur, froid et fatigue sont les trois choses qui m'accablent. Je ne suis pas encore capable de les surmonter malgré les progrès que j'ai fait dans mon zazen. Que d'efforts pour si peu de réalisation ! Si mon désir de vaincre ces difficultés est inébranlable, alors je peux réussir. Donner le meilleur de moi-même tout le temps, voilà mon but, mais comme c'est difficile ! Ne jamais me laisser abattre, là est l'essentiel, toujours vouloir vaincre, sans penser à autre chose que de me concentrer sur le kōan.”*⁹

Est-ce ce Zen là qu'il nous faut pratiquer ? Il existe pourtant une autre manière d'appréhender la méditation, d'une manière non-violente, presque “féminine”, respectueuse de son corps, à l'opposé de la méditation virile du Zen japonais. Il n'y a rien à vaincre dans la méditation. Les méditants n'ont pas de record à battre. Dans certains centres zen, la méditation devient l'objet d'une compétition invisible (contre soi, contre les autres) : il s'agit de tenir ! Pour beaucoup, décroiser les jambes à quelques minutes du gong fatidique, sera vécu comme un échec. Pourtant chaque personne a sa propre histoire corporelle. Elle doit apprendre à gérer sa méditation, non se fondre dans un moule hiératique dont la sérénité ne serait qu'apparente.

Ce qui ne veut pas dire qu'il faille arrêter de méditer à la moindre crampe, il s'agit plutôt d'apprendre à gérer ses difficultés. L'effort nécessaire doit trouver son adéquation. Le Zen coréen propose un mode de gestion de la douleur original qui pourrait être repris. Tout comme au Japon, les moines coréens méditent beaucoup. Pour eux, l'année est divisée en quatre périodes de trois mois, deux grandes retraites formelles et deux périodes intermédiaires. Pendant les retraites, le programme quotidien comprend généralement quatorze heures de méditation par bloc de trois heures où alternent 50 minutes de méditation assise suivie de 10 minutes de méditation debout. Lors des périodes intermédiaires, les moines pratiquent un peu moins et à "discrétion". Cela signifie que, durant chaque bloc de trois heures, chacun est libre de gérer sa méditation à sa guise. Les trois heures ne sont pas ponctuées toutes les heures, chacun peut pratiquer alternativement les méditations assises et debout à son propre rythme. On peut ainsi sortir après une demi-heure de méditation assise et pratiquer une heure de méditation debout. On a là une combinaison astucieuse d'une pratique rigoureuse et néanmoins adaptée aux possibilités de chacun. Il va sans dire que cette méthode plus souple a la préférence des moines¹⁰. Il existe une tradition orale dans le Zen Sōtō japonais : à l'époque de Dōgen, on pouvait pratiquer la méditation debout "à discrétion" lorsqu'on le souhaitait. Il suffisait de se lever de son siège de méditation.

Dans notre groupe, les méditations durent 30 minutes et non plus 40 comme au Japon. Ce n'est pas anodin. Pour nombre d'Occidentaux, le seuil du difficilement supportable ou de l'insupportable se situe à environ 30 minutes. Il vaut mieux faire une séquence composée de 3 fois 30 minutes de méditation assise entrecoupée de quelques minutes de méditation en marche, qui permet d'entrer dans un état de profonde concentration sans être perturbé par les douleurs physiques, plutôt que de faire deux fois 40 ou 45 minutes de méditation assise... Les seuils douloureux ne sont pas universels.

Dans une salle de méditation, toute violence vis-à-vis de soi ou d'un autre doit être prohibée. J'ai choisi d'animer les séances de méditation à la manière dont pratiquait le moine Ryōtan Tokuda pendant les premières années de son séjour en France : Je fais face au mur comme n'importe qui d'autre, je ne me lève pas, je n'utilise pas le bâton et je ne parle pas. Il s'agit pour moi de respecter totalement l'espace méditatif de chacun. Ne rien imposer, ne rien surimposer, ne pas s'immiscer dans cet espace. En cinq ans de pratique quasi-quotidienne en compagnie de Ryōtan Tokuda, je ne l'ai peut-être vu se lever que trois ou quatre fois pendant la méditation, le plus souvent pour observer les postures. Une fois, je l'entendis se lever près de moi. Mais à peine s'était-il levé

qu'il se rassit aussitôt. À la fin de la séance, je lui demandais le pourquoi de ce soudain revirement. Il me fit cette réponse désarmante : "Quand je me suis levé, je me suis aperçu que le parquet grinçait. J'ai eu peur de vous déranger." Ces simples mots m'ont bouleversé ; jusqu'alors, je n'avais jamais vu ou entendu quelqu'un réagir de cette manière. Ils montraient son total respect de la méditation de chacun. C'est devenu pour moi, depuis, une ligne de conduite. Bien entendu, on ne peut totalement délaissier les personnes. Certaines ont des difficultés. Mais il faut savoir trouver le moment où celles-ci pourront accepter et intégrer des remarques ou des corrections. Ce n'est pas forcément dans le cadre de la méditation elle-même. Les "rectifier" afin qu'elles correspondent au modèle d'une posture idéale sans tenir compte de leur histoire corporelle ou psychique est, au mieux inutile, au pire nuisible.

NOTES

1. Taikan Jyoji, *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*, Paris, Calmann-Lévy, 1996, pp. 154-155.
2. *Ibid.*, p. 83.
3. David Le Breton, *Anthropologie de la douleur*, Paris, Métailié, 1995, p. 110.
4. Omori Sogen, *An Introduction to Zen Training*, Londres, Kegan Paul International, 1996, p. 146.
5. Senzaki Nyogen, Soen Nakagawa, Eido Shimano, *Namu Dai Bosa: A Transmission of Zen Buddhism to America*, New York, Theatre Art Books, 1976, p. 185.
6. Taikan Jyoji, *ibid.*, p. 60.
7. Taikan Jyoji, *ibid.*, p. 123.
8. Taikan Jyoji, *ibid.*, p. 40.
9. Taikan Jyoji, *ibid.*, p. 162.
10. Robert E. Buswell, Jr., *The Zen Monastic Experience: Buddhist practice in Contemporary Korea*, Princeton, Princeton University Press, 1992, pp. 167-168.