

Intervention sur le thème
« Cancer et spiritualité »
Congrès national de psycho-oncologie
Dr Patrick Malle, responsable du dojo zen de Lille
Lille 2 décembre 2005

Le soto zen est l'une des nombreuses écoles du bouddhisme qui remonte à l'expérience originelle du Bouddha 500 av. J.-C.

Cette démarche est proche des questions que nous posons depuis 2 jours, car elle tend à observer le comportement devant l'existence et la mort.

Le futur Bouddha aborde ce questionnement par une démarche ascétique propre à l'époque et au lieu mais, devant l'impuissance de 6 ans d'effort, il abandonne cette quête volontariste et accepte, en restant "éveillé", de se soumettre à ce qu'il adviendra. En abandonnant tout désir de résoudre le problème du sens de l'existence, une vision claire de l'interdépendance des comportements et des êtres ainsi qu'une certification intime de son existence lui sont apparus. C'est l'événement originel du bouddhisme qui fut enseigné et transmis de génération en génération.

Chacun, à l'heure de la mort, peut fondamentalement se poser ces questions.

Deux branches se séparèrent plus tard, qu'on oppose quelquefois caricaturalement :

Le Hinayana (ou Theravada) qui se dévoue à la pureté et à la sainteté.

Le Mahayana qui s'attache à l'aspect du bodhisattva et qui ne conçoit sa réalisation qu'associée à celle des autres.

En pratique, le zen, comme les autres écoles (dont le bouddhisme tibétain), est basé sur l'observation des comportements et leur cheminement et ajoute une pratique corporelle et mentale originale qui permet de trouver une attitude spirituelle objectivant l'esprit du bodhisattva : la compassion.

Un des sutra les plus connus du mahayana – auquel est rattaché le zen – est le sutra de la « *Grande Sagesse qui permet d'aller au-delà* »... des limites de notre esprit humain. La première phrase commence par l'observation que le bodhisattva peut se rendre compte de la relativité des éléments de notre personnalité et que la connaissance de cette relativité lui permet d'être librement attentif. Les concepts auxquels nous nous accrochons limitent la disponibilité et le fait d'être capable de les abandonner permet d'être naturellement plus intime avec les phénomènes et permet l'écoute sans restriction de soi-même et des autres.

La pratique du zen consiste en un maintien vertical immobile mais souple, sans manipuler les pensées, associé à une écoute profonde du corps et de l'esprit par la respiration. Il apparaît vite que tous les événements de la vie quotidienne sont relatifs et qu'ils n'ont pas une cause unique, mais que chaque cause est reliée à tous les phénomènes depuis tous les temps. Cela veut dire que la racine d'aucune chose – et en particulier pas celle d'un cancer – ne peut être saisie car, d'un point de vue bouddhique, il n'y en a pas. Le phénomène est le rassemblement, à un moment donné, des éléments qui le créent. D'un point de vue comportemental, vouloir poursuivre par la raison la réalité du phénomène est du temps perdu : mieux vaut « laisser tomber » et suivre l'écoute du corps « jusqu'aux moindres cellules ». Il n'y aura pas de réponse intellectuelle mais une attitude adaptée à la situation.

Dans ces temps de liberté l'expiration accompagne jusqu'au plus profond le message subliminaire que nous recevons au quotidien et permet des réactions adaptées et authentiques. C'est alors notre corps entier qui décide, au plus près de la pathologie qui s'est emparée de nous.

La pratique de la Voie est très simple, il suffit de n'avoir ni amour ni haine, ni choix ni rejet. Être dans la totalité des phénomènes et ne pas sélectionner ce qui nous plaît au premier abord.

Le karma, souvent compris comme un mauvais sort, est en réalité l'ensemble des conséquences de nos actions. Une imperfection (bonno) peut être transcendée par un comportement non attaché aux phénomènes : c'est la sagesse. Abandonner le vouloir transformer ; accepter la dissolution de nos concepts ; à un moment se laisser mener par la réalité insaisissable. Dans la confrontation avec la mort, ces attitudes apparaissent naturellement, accompagnées ou non, et on le souhaite, le plus authentiquement possible.

Après l'exposé de ce chemin spirituel, qui n'appartient, finalement, à aucune école, comment le bodhisattva qui est en chacun d'entre nous peut-il aider à la réalisation la plus juste de l'existence de l'autre ?

Quand il s'agit de personnes ayant déjà une pratique, il convient de les aider en adaptant les postures et la respiration à la situation handicapante.

Il est possible de proposer à certains néophytes de se poser dans les conditions d'une observation correcte. J'ai pu accompagner,

jusqu'à 15 jours avant leur décès, des personnes qui ont pu ainsi observer les circonstances pathologiques des affections qui les avaient atteintes et même pouvoir participer au choix des thérapeutiques disponibles.

Quand on ne peut plus, ou ne veut pas, aborder ces aspects de pratique, le bodhisattva aide avant tout par son authentique présence sans appliquer de conscience particulière, comme on l'a précisé à plusieurs moments de ces entretiens. Présence difficile, car cela requiert une qualité et un travail qui a déjà abandonné de nombreuses barrières et références personnelles sur lesquelles nous nous reposons dans l'existence.

De cette présence devant la souffrance naissent naturellement les « moyens habiles ». Dans le bouddhisme, ce sont les attitudes exactement appropriées. Ceci est représenté par l'image de la déesse Kannon aux mille visages et aux mille bras, abandonnant son propre aspect pour rencontrer intimement celui qu'il faut aider. Le silence, l'expression profonde, pas toujours la parole. De ce point de vue, on peut considérer que les idées exprimées depuis deux jours sont des moyens habiles. Cependant, ils ne sont acceptables que s'ils proviennent d'une expérience authentique de la vie. Il ne faudrait donc pas qu'une technique soit utilisée de façon routinière et qu'on oublie la profondeur de l'esprit que nous avons tous, bodhisattva ou pas.

Pour moi, médecin, ces aspects collent très bien à ce qui nous est rapporté depuis 2 jours. L'expérience du Bouddha est recertifiée depuis 2500 ans de maître en disciple. C'est un catalogue précieux de qualité et d'expérience à travers les siècles, dont nous pouvons tirer enseignement aujourd'hui.