

Utopie du corps

Richard Shusterman

Quand Thomas More introduisit le terme d'« utopie », il s'appuya sur l'étymologie grecque pour désigner son Etat idéal qui n'existait encore nulle part. Le terme d'utopie signifie littéralement « non-lieu », mais bien que le préfixe « u » (en Grec « ou ») dénote « non », il est en anglais homophone d'un autre préfixe grec, « eu », qui dénote le bon, jeu de mots qui donne à l'ouvrage de More un titre qui laisse entendre de façon provocatrice que son bon lieu est en réalité un non-lieu. Si l'*Utopie* de More peignait la fiction d'une société idéale dans un endroit imaginaire, je souhaite explorer dans cet article un lieu très réel que l'on peut aussi paradoxalement décrire comme non- et bon lieu.

Je veux parler du corps humain, sentant et vécu : site premier, à l'évidence, de l'existence réelle, site pourtant qui, pour de pénétrants philosophes, existe dans un domaine plus primordial que l'espace physique mesurable, et constitue le principe actif qui engendre notre sens du lieu plutôt qu'il n'est déterminé par lui. Si, en outre, le corps est peut-être le foyer crucial du bien humain, le lieu où nous éprouvons la plupart sinon la totalité de nos plaisirs (y compris ceux de l'esprit), ces biens ont paradoxalement plus de présence quand le corps, dans lequel ils sont ancrés, s'absente de la conscience, et s'efface dans la plénitude de ce qu'il éprouve. Ces idées, que je tire de William James et Maurice Merleau-Ponty, me sont apparues avec d'autant plus de clarté et de conviction que j'en ai vécu l'expérience au cours d'une semaine intense de formation à la méditation en compagnie d'un maître reconnu du zen, dans la réclusion de son cloître, au Japon. Je voudrais d'abord introduire les formulations philosophiques de ces idées, puis explorer l'impossible tâche d'expliquer le bon non-lieu que constitue cette expérience de méditation.

Le corps est particulièrement emblématique des paradoxes de l'ambiguïté humaine. Sujet et objet, il fait montre de la puissance et de la vulnérabilité, de la dignité et de l'indignité, de la liberté et de la contrainte, du commun à l'espèce et de la différence individuelle qui définissent la condition humaine. Le corps, qui est à la perception sa source et son insurmontable limite, incarne notre humaine situation de savoir et d'ignorance. C'est parce que je suis, en tant que corps, présent dans le monde des choses, que ce monde peut m'être présent et compréhensible. C'est parce que les objets et les énergies du monde affectent profondément le corps qu'il incorpore leurs régularités et peut par conséquent s'en emparer de façon directe et pratique, sans qu'il soit besoin de s'engager dans la pensée réflexive. De plus, il nous faut, pour voir le monde, un point de vue, une position qui détermine notre horizon et nos plans directionnels d'observation, fixe les significations de gauche et

droite, haut et bas, avant et arrière, dedans et dehors, et façonne aussi, au bout du compte, les extensions métaphoriques de ces idées dans notre pensée conceptuelle. Et c'est le soma qui fournit ce point de vue primordial.

Plaçant le corps au cœur de sa philosophie de l'expérience, William James soutenait que « le corps est le foyer d'agitation, l'origine des coordonnées, le lieu de tension permanent de notre chaîne d'expériences ». « L'expérience du monde, développe James, vient à tout moment avec notre corps pour centre, centre de la vision, centre de l'action, centre de l'intérêt »¹. Mais chaque point de vue possède ses limites, et il en va de même de celui que nous donne le corps, dont les télécepteurs sensoriels sont tous limités dans leur variété et leurs points d'application. Nos yeux sont fixés à l'avant de la tête, si bien que nous ne pouvons voir derrière elle ni même notre propre visage sans l'aide de dispositifs de réflexion.

Plus paradoxalement, Merleau-Ponty soutient que le corps propre qui constitue notre centre subjectif d'expérience et détermine nos coordonnées spatiales, ne peut être à proprement parler situé à partir d'autres lieux ni défini à partir de l'espace physique. Il s'agit, en ce sens, d'un centre « expérientiel » et intentionnel qui est une espèce de mystérieux non-lieu agissant dans l'obscurité. « Le mot "ici" appliqué à mon corps ne désigne pas une position déterminée par rapport à d'autres positions ou par rapport à des coordonnées extérieures, mais l'installation des premières coordonnées, l'ancrage du corps actif dans un objet, la situation du corps en face de ses tâches. L'espace corporel peut se distinguer de l'espace extérieur et envelopper ses parties au lieu de les déployer parce qu'il est l'obscurité de la salle nécessaire à la clarté du spectacle, le fond de sommeil ou la réserve de puissance vague sur lesquels se détachent le geste et son but, la zone de non-être *devant laquelle* peuvent apparaître des êtres précis, des figures et des points... ». Le corps propre est le troisième terme, toujours sous-entendu de la structure figure et fond et toute figure se profile sur le double horizon de l'espace extérieur et de l'espace corporel »². L'espace du corps, « zone de non-être » est le cadre ou le non-lieu primordial qui permet à d'autres lieux et d'autres objets, à l'arrière-plan et au premier plan, de prendre place.

Tout comme le lieu crucial du corps propre s'exprime dans son être de non-lieu dont l'indéfinissable mystère définit les autres lieux, le fonctionnement du corps ne paraît jamais aussi merveilleux que lorsqu'il échappe à notre attention et ne tient aucune place dans la conscience réfléchie, de façon à ce que nous soyons tout entier focalisés sur la tâche à accomplir et non sur les moyens corporels qui nous permettent d'y parvenir. Selon James, « nous marchons d'autant mieux sur une poutre que nous pensons moins à la position de nos pieds. Nous lançons ou attrapons, tirons ou découpons, d'autant mieux » que nous sommes moins concentrés sur les parties de notre corps et sur nos sentiments corporels, mais plus exclusivement sur notre cible. « Gardez votre œil fixé sur l'objet que vous visez, et votre main l'attrapera ; pensez à votre main, et il est très probable que vous manquerez votre coup »³. De la même façon, Merleau-Ponty souligne que le corps « nous guide » merveilleusement, mais seulement « à condition que (l'on) ne réfléchisse pas expressément sur lui »⁴.

J'ai soutenu ailleurs l'idée que James et Merleau-Ponty sous-estiment l'importance de la conscience corporelle réfléchie et les dangers qu'il y a à s'appuyer sur l'action irréfléchie, parce que nos habitudes spontanées sont souvent fautives et qu'il nous faut, afin de les corriger, les examiner par le biais de l'attention corporelle ré-

fléchie⁵. Ceci dit, ces philosophes ont tout à fait raison de souligner que lorsque le corps propre opère au mieux de son potentiel utopique, il n'occupe aucune place dans la conscience explicite, tout en constituant le lieu à travers lequel nous, êtres humains, percevons tout ce dont nous avons conscience et accomplissons toutes nos actions. Nous ne remarquons normalement notre corps que lorsque nous échouons à faire ce que nous désirons, ou quand il nous donne douleurs, gêne, ou soucis (de santé, d'apparence, etc.). Dans l'expérience satisfaisante d'un corps en parfait état de fonctionnement, nous ne remarquons que l'objet « à portée de main », non la main qui s'en saisit.

Le plaisir offre un exemple supplémentaire de la signification utopique du corps comme bon lieu qui n'est en même temps aucun lieu distinct. Alors que les douleurs sont clairement localisables (maux de tête, de dos, etc.), nos plaisirs (qui, même quand ils sont mentaux, impliquent le corps) ne peuvent être à proprement parler situés dans une partie du corps isolée. Le plaisir que je prends à jouer au tennis est à n'en pas douter corporel, mais il est absurde de dire que je l'ai éprouvé dans mon pied, dans la main qui tient la raquette, ou en toute autre partie. Bien qu'il ne me soit possible de goûter la nourriture et le vin qu'avec la bouche et la gorge, le plaisir que j'éprouve à manger et à boire ne saurait se confiner à ces endroits ; mais il n'est guère tenable de dire de ces plaisirs qu'ils sont situés en chacune des parties de mon corps en tant que totalité matérielle. En outre, on l'a déjà remarqué, notre attention, lorsque nous éprouvons ces plaisirs, se concentre au premier chef sur les objets du plaisir (la boisson ou l'aliment), et non sur les parties grâce auxquelles ces plaisirs se réalisent.

Les divins plaisirs du *zazen* ou méditation assise exigent incontestablement une plus forte dose de concentration mentale que l'activité ordinaire de manger et de boire. Mais leur nature puissamment spirituelle est parfaitement cohérente avec les exigences de leur aspect somatique spécifique. C'est avec vigueur qu'il faut soutenir une stricte concentration sur la respiration de son corps si l'on veut atteindre cette expérience d'une joie où le corps semble se dissoudre dans un non-lieu qui est aussi un merveilleux bon lieu, expérience de sereine auto-reconnaissance de la vérité fondamentale du bouddhisme, selon laquelle le sentiment conventionnel du moi individuel et autonome n'est qu'illusion.

J'ai cherché la voie de l'expérience zen durant l'année académique 2002-2003 où j'étais professeur invité à l'université d'Hiroshima. Il ne me fut pas facile de me frayer un chemin vers l'expérience concrète du zen, puisque les philosophes japonais qui m'avaient invité et s'occupaient de moi pendant mon séjour se montrèrent très décourageants quand j'exprimai mon désir de m'entraîner quelque temps à la méditation dans un cloître zen. Craignant peut-être que je ne sois déçu ou qu'on me maltraite, ou peut-être tout simplement suspicieux de conceptions religieuses dépassées qui ne convenaient pas aux idéaux de modernité occidentale qu'ils avaient nourris à l'université, mes hôtes ignorèrent poliment mes demandes de me mettre en contact avec un maître zen accompli qui accepterait de me dispenser personnellement un enseignement intensif, loin du superficiel tourisme culturel que des établissements zen commerciaux ont appris à vendre aux Occidentaux en visite au Japon. Leur refus de facto de m'aider m'était d'autant plus frustrant qu'ils m'avaient invité dans leur université pour mon travail sur la philosophie somatique (en particulier dans ce champ que j'appelle « somaesthétique »), et que mon intérêt pour le zen était directement lié à ces recherches⁶. Je ne m'attendais pas à trouver un rac-

courci facile vers l'illumination suprême, mais je voulais tout simplement faire l'expérience d'une part authentique de vie et de pratique zen. Fort heureusement, lors d'une de mes conférences à Tokyo, je rencontrai un jeune chercheur spécialiste de l'étude des méthodes d'enseignement japonaises traditionnelles (dont les arts zen du thé, de l'archer et du sabre), qui me trouva le lieu et l'enseignant idéaux pour ma quête du zen.

On pourrait aussi décrire ce lieu idéal, le dojo Shorinkutsu, comme un non-lieu puisque le cloître (de petite taille et au mobilier austère) est situé bien à l'écart du remue-ménage de la vie japonaise, juché sur une colline, bien au-delà des limites de Tadanoumi, petit village d'une zone rurale tranquille des côtes de la magnifique Mer intérieure. Le dojo appartient à l'école zen Soto, établie au Japon par Dogen (1200-1253), qui développa l'enseignement de cette école à partir de ses expériences de méditation assise, en Chine comme discipline de Ti'ien-t'ung Ju-Ching. A la différence de l'école zen Rinzai qui accorde plus d'importance aux textes littéraires et à l'étude des koans, l'école Soto se concentre plus strictement sur la pratique corporelle effective de méditation assise, et sur la discipline stricte, austère, sans compromis, associée à son enseignement, où l'enseignant aura parfois recours aux cris et aux coups pour transmettre son message à l'élève. *Mes compétences en japonais étant fort limitées et me paraissant bien inférieures à mes compétences somatiques* d'harmonisation du corps et de l'esprit (que j'ai développées grâce à ma formation de praticien professionnel de la méthode Feldenkrais, et par l'étude du yoga et du tai chi), je pensais que cette approche Soto, centrée sur le corps, me conviendrait mieux, en dépit des risques de violences corporelles et auditives. Kido Inoue, le « Roshi » (maître zen du dojo), a étudié la philosophie à l'université d'Hiroshima et prend un intérêt passionné à diffuser l'enseignement du zen à un monde qui en a, selon lui, le plus grand besoin. Il se montra très accueillant lors de ma visite, mais son ouverture et ses dispositions amicales n'interférèrent en aucun cas avec le strict rôle disciplinaire qu'il devait jouer en tant qu'enseignant⁷.

Il est bien sûr impossible de transmettre l'enseignement du zen par les seuls mots : pour comprendre son sens véritable, il faut en faire l'expérience. Comme le dit le Roshi Kido, « qui veut connaître et savourer l'expérience de la vérité zen doit s'asseoir et la découvrir par lui-même », comme le Bodhidharma « resta assis neuf ans sans prononcer un mot », méditant dans une grotte – espace creux qui connote le vide d'un non-lieu constituant néanmoins le lieu de l'illumination. Mais bien que les mots ne puissent capturer l'expérience du zazen (ou d'autres pratiques non-discursives comme la danse), ils peuvent servir à l'élève de guides pour déployer les méthodes somatiques et psychiques adéquates pour atteindre à l'action et l'expérience désirées. Je tins donc scrupuleusement compte des instructions du Roshi. La concentration sur le souffle, insistait-il, est la clé du zazen, tandis que les positions assises préconisées, dites du « lotus », ne doivent être comprises que comme le meilleur moyen pour les adeptes de soutenir cette concentration en restant assis pendant de longues périodes. Et si certains éprouvent dans ces positions un inconfort tel qu'il les distrait de l'attention au souffle, il leur faut employer une position plus confortable. La concentration sur le souffle n'est pourtant pas la fin ultime en soi, simplement un moyen d'atteindre une plus grande attention (*mindfulness*) à la réalité concrète du moment présent (ce que le Roshi, suivant Dogen, appelle « le maintenant »), et d'éprouver ensuite l'illumination ou *satori*. Puisque la respiration s'accomplit toujours dans le moment présent la concentration sur le souffle

aide à briser les habitudes de penser qui nous détournent du « maintenant », ces chaînes d'association qui distraient l'esprit de pensées d'événements passés et de projets futurs, qui couvrent la vérité du présent d'un voile d'images allant des regrets portant sur des actions antérieures aux soucis quant à ce qui nous attend. C'est en vertu de l'importance de cette focalisation sur le moment que le Roshî Kido, à la différence de nombre d'enseignants de méditation, ne recommande pas la technique consistant à compter les souffles (*sosokukan*), car cette sérialisation incite l'esprit à s'étirer du passé au futur : si nous comptons notre troisième souffle, nous nous retournons implicitement sur le second et attendons l'arrivée du quatrième. Une des raisons pour lesquelles le zen travaille à travers le corps est que le corps est toujours présent dans l'expérience réelle, même s'il est généralement absent de la conscience explicite.

En me concentrant sur ma respiration, j'ai pris progressivement conscience de nombre d'aspects de mon expérience corporelle que je n'avais pas suffisamment appréciés jusqu'alors. J'ai remarqué combien la respiration change quand l'attention est dirigée sur elle. J'ai discerné une différence, difficile à capturer par les mots, entre penser à ma respiration (où je me sentais totalement absorbé dans sa présence) et penser à ma « respiration » de façon moins complète, où mon expérience s'apparentait plus à celle de penser à propos de l'idée de respirer ou de penser à *propos de* la respiration. Je sentis qu'il y avait une différence entre focaliser féroce-ment sur ma concentration (comme agripper fermement quelque chose) et y assister plus calmement (comme tenir délicatement une fleur fragile), et trouvai que cette dernière façon de suivre mon souffle s'avérait meilleure pour soutenir ma focalisation et me procurer du plaisir. Chaque souffle se faisait plus propre, plus doux, et plus neuf, que je n'avais pu l'éprouver auparavant. Je remarquai non seulement les différents rythmes respiratoires et les différentes parties de mon corps où ils résonnaient, mais appris en outre à discerner ces parties où naissait chaque souffle. En dirigeant mon attention sur ces différents aspects de ma respiration, puis en remarquant les changements qu'y induisait cette attention, je fus capable de soutenir plus longtemps, plus clairement une focalisation sur mon souffle, et de résister à la tendance qu'avait mon esprit à vagabonder ailleurs. Le sixième jour de méditation, j'éprouvais soudain la sensation saisissante de « respirer par les oreilles », expérience que je n'avais même jamais imaginée et ne parviens toujours pas à comprendre de façon conceptuelle, expérience à laquelle dans ma méditation je suis pourtant parvenu à plusieurs reprises, et que le Roshî paraissait bien connaître et apprécier. Accomplissant ces exercices de respiration le jour suivant, ce fut toute une symphonie de mouvements que je ressentis dans ma tête, mon cou, mes épaules, ma poitrine, et mon abdomen. En leur centre, il y avait le son extrêmement clair de mon cœur, et la sensation de son paisible rythme alors que j'étais tranquillement assis. J'entendais sa double pulsation, sentais les différents endroits (et directions) de sa contraction, et l'afflux de sang qu'il propulsait vers l'aorte. Le battement de mon cœur m'apparaissait plus clairement pendant les intervalles de ma respiration, et par conséquent je m'attardais à les prolonger, particulièrement puisque cela me semblait rendre le souffle suivant plus délicieusement neuf et parfumé encore.

Le Roshî n'était pas surpris de mes découvertes, ni heureux de mes manipulations. Dès lors que l'esprit cesse d'être distrait par ses habitudes familières et ne s'arrête plus sur les images du monde extérieur, expliquait-il, les phénomènes de la vie intérieure du corps se manifestent à notre conscience avec bien plus de clarté. Mais

la méditation n'a pas pour but l'introspection somatique en soi, ni l'intensification du plaisir au moyen de procédés comme celui de retenir sa respiration (ce qui, soutenait-il, est contre-nature). Le but est au contraire de parvenir à une conscience attentive si absorbée dans la réalité du moment qu'elle ne se sent plus séparée de cette réalité. Mes procédés respiratoires et mes diagnostics somaesthétiques étaient les vestiges d'un intellectualisme qui handicapait mon progrès, et me retenait dans une perception de mon corps comme lieu distinct à objectiver, explorer, et manipuler au moyen d'une conscience séparée, investigatrice et scopique (ce qui me maintenait donc englué dans une dualité corps-esprit). Quoiqu'elle s'avérât d'une grande utilité pour renforcer ma concentration sur mon souffle et me fermer aux pensées externes, il me fallait apprendre à perdre cette conscience analytique manipulatrice dans l'introspection somatique afin de sentir que je n'étais pas tant en contrôle de ma respiration qu'en train de simplement la suivre et de m'y absorber.

Occasionnellement, à la fin de mon séjour, je parvins à cette expérience plus radicale de non-dualisme où s'effaçait la conscience de soi et de la respiration pour faire place à une perception, envahissante, impersonnelle, de respiration qui se diffusait à toute ma conscience et entraînait la respiration de son propre accord, produisant un intense sentiment de profonde complétion que rehaussaient encore les délicieux plaisirs de l'air renouvelé et du mouvement rythmique. Plus que jamais, le corps vécu devenait un bon lieu, mais le sentiment d'être un lieu distinct aux frontières (physiques ou phénoménologiques) bien définies s'était complètement dissous dans le flux d'un champ d'expérience en extension, palpitant d'une joie et d'une complétude sans bornes dont la plénitude est aussi un vide de distinction entre la conscience et ses différents objets et lieux. Le maintenant du moment n'est pas un lieu durable. Au départ lieu essentiel d'une pratique méditative disciplinée, le corps zen s'éprouve ensuite (de même que son esprit) quand cette pratique atteint son but, comme non-lieu, exemplifiant ainsi, quoique avec une plus douce puissance, la façon normale dont le corps, quand il fonctionne à son meilleur niveau, s'efface dans le champ d'action, exemple vivant du double sens d'« utopie ».

Traduction française : Nicolas Vieillescazes.

NOTES

¹ Voir William James, « The Experience of Activity », in *Essays in Radical Empiricism*, Cambridge, Harvard University Press, 1976, p. 86.

² Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Paris, éd. Gallimard, 1945, p. 117.

³ William James, *Principles of Psychology*, Cambridge, Harvard University Press, 1983, p. 1128.

⁴ Maurice Merleau-Ponty, *Signes*, Paris, éd. Gallimard, coll. « Folio-Essais », 2001, pp. 126, 144.

⁵ Cf. Richard Shusterman, « The Silent Limping Body of Philosophy », in T. Carman and M. Hansen (dir.), *The Cambridge Companion to Merleau-Ponty*, Cambridge, Cambridge University Press, 2005 ; et « Thinking Through the Body : Educating for the Humanities », *Journal of Aesthetic Education* (à paraître).

⁶ Pour des développements en français consacrés à la somaesthétique, voir mes livres *La fin de l'expérience esthétique*, trad. J.-P. Cometti, Fabienne Gaspari et Anne Combarnous, Pau, P.U.P., coll. « Quad », 1999, et *Vivre la philosophie*, trad. Ch. Fournier et J.-P. Cometti, Paris, éd. Klincksieck, 2001.

⁷ Divers textes du Roshî Kido, en traductions française et anglaise, sont disponibles sur le site Internet du dojo : www.geocities.jp/shorinkutu/