

MAKYO – LES PERCEPTIONS ILLUSOIRES.

Par le Maître Zen Yasutani Hakuun.

Nous allons ici aborder les expériences visionnaires/auditives et autres

communément appelées makyô. En réalité, makyô désigne divers phénomènes illusoires (apparences trompeuses, hallucinations, sensations, fantômes, révélations, etc.) fréquemment vécus par une personne pratiquant le zazen avec assiduité. Ma signifie « démon » et kyô « sphère » ou « royaume ». Les makyô sont donc des phénomènes « diaboliques » qui apparaissent et perturbent le pratiquant du zazen.

Cependant, ces phénomènes ne sont pas mauvais en soi. Ils ne deviennent des obstacles et de graves entraves que lorsque le pratiquant ignore leur véritable nature et se laisse piéger. Le mot makyô peut être employé de deux manières : au sens large ou au sens strict. Au sens large, on peut dire que la vie des gens ordinaires n'est rien d'autre qu'un « makyô ». De plus, une personne fortement attachée à ce qu'elle a atteint en termes de satori demeure dans le monde du makyô. Autrement dit, il est extrêmement difficile d'être totalement libre de tout makyô, même après l'éveil. Non seulement les pratiquants ordinaires, mais aussi les bodhisattvas tels que Monju (Manjusri) et Kannon (Avalokiteshvara) – bien qu'ils soient beaucoup plus avancés dans leur pratique que les pratiquants communs – sont considérés comme possédant encore un certain degré de makyô. Autrement, ils seraient déjà devenus des bouddhas parfaits, totalement libérés de tout makyô. – Mais nous n'aborderons pas ce type de makyô dans cette conférence.

Nous traitons ici du makyô au sens spécifique du terme. Si une personne participe pour la première fois à une sesshin de cinq à sept jours et s'efforce de méditer, elle est susceptible d'éprouver, le troisième ou le quatrième jour, une forme de makyô d'intensité et de nature variables. Ces makyô sont en réalité extrêmement variés : leurs formes sont illimitées, chacune correspondant à la personnalité, au caractère, à l'histoire et à la situation du pratiquant.

Certains makyô sont liés au toucher, à l'odorat ou aux mouvements du corps. Parfois, le corps entier peut se balancer latéralement ou osciller d'avant en arrière. Il n'est pas rare que des mots surgissent sans qu'on s'en rende compte ou qu'un parfum extrêmement subtil soit perçu soudainement. Les hallucinations visuelles sont les plus fréquentes. Par exemple, on peut être assis en zazen, les yeux grands ouverts, lorsque soudain les extrémités du tatami devant soi semblent onduler comme des vagues. Ou encore, tout peut s'estomper soudainement ou devenir complètement noir devant ses yeux. Une simple marque sur une porte peut se transformer en animal, en démon ou en être angélique. Un disciple zen avait autrefois des visions de « masques » : des masques de démons et/ou de bouffons. Interrogé sur son expérience passée avec de tels masques, il se souvint peu à peu qu'enfant, il en avait vu lors d'une fête locale à Kyûshû (une des grandes îles du sud du Japon). Un autre disciple était constamment perturbé, durant sa méditation zazen, par la vision intense du Bouddha et de ses disciples qui tournaient autour de lui en récitant des sutras ; il ne parvenait à se débarrasser de ces images qu'en se jetant dans un grand tonneau d'eau glacée à l'extérieur !

De nombreux cas de makyô se manifestent également sous forme d'hallucinations auditives. Il peut s'agir du son d'un instrument de musique ou d'autres bruits forts, comme une explosion, qui peuvent provoquer un sursaut. Bien sûr, ces sons ne peuvent être « entendus » que par la personne atteinte de ce makyô. Un homme entendait le son d'une flûte de bambou pendant sa méditation zazen. Il avait appris à en jouer des années auparavant, mais ne l'avait pas pratiquée depuis longtemps. Pourtant, lorsqu'il méditait en zazen, le son de la flûte lui revenait sans cesse. Dans le Zazen Yôjinki (Précautions pour le Zazen ; voir ci-dessus), on trouve la description suivante du makyô :

« Le corps peut sembler chaud ou froid, vitreux, dur, lourd ou léger. Cela se produit parce que la respiration n'est pas bien harmonisée (avec le mental) et nécessite d'être soigneusement régulée. »

On y lit également :

« On peut éprouver la sensation de couler ou de flotter, ou encore se sentir tour à tour confus et en alerte intense. Le disciple peut développer la faculté de voir à travers les objets solides comme s'ils étaient transparents, ou percevoir son propre corps comme une substance translucide. Il peut voir des Bouddhas et des Bodhisattvas. Des intuitions profondes peuvent lui venir soudainement, ou des passages de sutras particulièrement difficiles à comprendre peuvent lui apparaître d'une clarté lumineuse. Toutes ces visions et sensations anormales ne sont que les symptômes d'un trouble résultant d'un déséquilibre entre le mental et la respiration. » D'autres religions, ainsi que d'autres écoles du bouddhisme, accordent une grande importance aux expériences incluant des visions des êtres divins, des expériences d'entendre des voix venues d'ailleurs, l'accomplissement de miracles, la réception d'instructions célestes, la purification par certains rites religieux ou l'accomplissement d'actes miraculeux. Ces pratiques peuvent

Transmis par Frans STIENE