

# Paul Chauchard

**Paul Chauchard** est un médecin, chercheur, philosophe et enseignant français contemporain, né en 1912 et décédé en 2003. Il est l'auteur de plus de 80 livres. Docteur en médecine et docteur ès sciences, il enseigne à la Faculté Catholique de Paris et à l'École Pratique des Hautes études. Il est le père de six filles, dont une religieuse cistercienne.

Ce propos a pour but d'aborder aujourd'hui le résultat d'une partie de ses recherches, qui ont abouti à un de ses livres « Zen et Cerveau ». Ce livre est l'enfant de la rencontre, de la longue amitié et étroite collaboration entre Paul Chauchard et Taïsen Deshimaru, Maître Zen-soto Japonais, qui a introduit le Zen en Europe. Paul Chauchard a également contribué à chacun des ouvrages du moine zen Monto dé Patso.

La science affirme qu'il existe déjà une forme simple de conscience au niveau des molécules et des atomes. Cette conscience simple, qu'on a appelée préconscience s'est complexifiée progressivement dans le cerveau animal puis dans le cerveau humain.

A notre niveau, l'attraction des éléments qui nous constituent produit une énergie. Cette énergie, c'est l'énergie du cosmos. C'est une énergie d'Amour qui rend possible l'évolution humaine. Elle nous pousse malgré nous à rechercher l'harmonie, et à lutter contre la dysharmonie à laquelle nous avons participé et qui nous fait souffrir.

Ce cosmos devient donc de plus en plus conscient à travers nous, ce qui n'est possible que si monde et conscience ont la même nature de base. Devenir lucide donc, c'est comprendre ce processus naturel, y obéir et participer ainsi à l'achèvement d'une harmonie cosmique. La conscience devient alors vraie liberté.

L'homme reçoit du cosmos lui-même les éléments nécessaires à son évolution physique, sociale, intellectuelle et affective, à condition que ses choix personnels et ses erreurs de conduite ne le rendent pas malade de vieillesse.

Au niveau cosmique, malgré toutes les horreurs, l'Amour finit toujours par l'emporter. Au niveau humain, la réussite est au prix de notre dynamique incessante vers l'optimum, avec passion.

Cela est déjà très difficile. L'autre est pour nous un étranger. Nous le dominons ou il nous domine. Nous l'aimons, le détestons ou l'ignorons. Se mettre au service du cosmos, ce que Paul Chauchard appelle amoriser, en reprenant le mot de Teilhard de Chardin, inclut l'amour de l'autre, de notre société et de notre culture. Nous sommes interdépendants et complémentaires.

De par notre origine animale, nous avons besoin d'un territoire et d'une hiérarchie. Reconnaître sa place et respecter celle de l'autre constitue la base des relations humaines. C'est le prolongement du respect de la nature, dont l'homme fait partie et dont il n'est pas séparé.

Cette conscience, donc, évolue et se complexifie par le corps. C'est par ce corps que peut se révéler la pensée, la relation à l'autre, la spiritualité. On ne peut pas séparer la qualité de la spiritualité de la qualité de l'organisation du corps et du cerveau. Le corps vigilant crée les conditions de la vraie relation.

Il est nécessaire de surtout se rappeler que l'homme est sur trois niveaux : la chair, le psychisme et l'esprit.

- Le premier niveau, celui de la chair, est constitué par les centres régulateurs de la base du cerveau. L'hypothalamus, notamment, est la commande centrale de l'ensemble de l'organisation des fonctions du corps, en dehors de notre volonté, comme pour les animaux. Cet hypothalamus gère aussi les automatismes, tels la fuite ou le combat. Il élabore nos sentiments et nos désirs. C'est aussi là que se trouvent les mécanismes de vigilance, c'est-à-dire l'état de non distraction. C'est notre pilote automatique.
- Le deuxième niveau, celui du psychisme, nous fait dire « je ». C'est le cerveau des désirs, responsable de l'insatisfaction perpétuelle de l'homme, s'ils le submergent. Ce « je » ne peut être efficace que grâce à la joie d'être dans son corps et à la vigilance de la base du cerveau.
- Le troisième niveau est ce qu'on nomme l'esprit. L'esprit est aussi corporel et charnel. Si nous sommes capables de contrôler la sagesse de nos désirs, c'est grâce à la réunion du cerveau primitif et du cerveau intellectuel. C'est grâce au bon fonctionnement de ce cerveau supérieur que l'homme devient libre et responsable. A ce niveau, il coordonne le rationnel et l'affectif, réconcilie la sagesse et la passion. Il laisse s'exprimer le Cœur et l'Amour dans leur sens supérieur.

Ainsi donc, nous pensons avec la présence du corps en nous et ce qui se passe dans notre cerveau retentit sur notre corps.

Cependant, ceci est un conditionnement d'enfant qui doit être entretenu toute la vie. Il est nécessaire de garder contact avec le ressenti de son corps. Les processus de vigilance, de contrôle de soi et de spiritualité sont indissociables de la vraie liberté et de l'évolution de l'univers à travers soi.

On ne peut donc devenir Homme en s'autorisant à s'animaliser, même pour se détendre. On ne peut devenir Homme en se désincarnant ou en habitant dans ses pensées. On devient Homme en s'appuyant sur la force de gravité, sur le corps, pour aller « vers le haut et en avant ».

La base de l'éducation, c'est l'éducation des sens. Toute éducation humaniste est donc éducation du corps, par le corps, dans la plénitude de l'attention et de la mémoire, si déficiente chez les élèves aujourd'hui. Car la mémoire repose sur l'attention. Le sommeil réparateur, le calme, le contrôle des pulsions sexuelles sont la conséquence de la présence détendue et lucide à la direction de soi-même. Alors seulement, le fonctionnement automatique de nos organes se régénère au lieu de s'user.

De plus, la vigilance a un effet affectif, l'attention est intérêt. Elle est mise en jeu par le désir de l'agréable et le refus du désagréable. Etre vigilant, c'est être unifié, être vivant. L'énergie qui en découle, le ki en japonais, le ch'i en chinois ou le prana en sanscrit, c'est l'amour de soi socialisé dans l'amour du prochain, c'est le moteur de notre montée en avant.

L'homme est fait pour la joie, compatible avec la vigilance lucide. La vigilance porte vers la paix et la joie. Là est le secret de notre corps et de son épanouissement spirituel.

C'est exactement le but du Zen : vigilance détendue tout en étant réceptive, alternance entre l'attention concentrée et l'attention détendue. C'est la vraie essence de la conscience humaine qui nous conduit à exprimer notre faculté innée de joie et d'amour.

Il faut bien comprendre que pensée et conscience sont des processus matériels du cerveau. Pour penser juste et efficacement, il faut coller au réel, en comprendre le sens et l'aspiration, ce qui nécessite d'être bien informé par les organes des sens. « Je pense donc je suis », n'est vrai que si je veux dire « je sens donc je suis », « j'agis consciemment donc je suis », « j'imagine et je désire donc je suis ». Tout ce qui est dans l'intelligence vient des sens.

Notre cerveau n'est donc pas un ordinateur, il est du même type que celui de l'animal, mais plus perfectionné. Le développement du cerveau passe par le développement des différentes zones relatives aux organes des sens. Les associations entre ces différentes zones y reconstruisent l'image du monde extérieur et de nous-mêmes. Nous sommes, de ce fait, plus aptes à déceler, plus objectivement, ce qui est sensible et ce qui ne l'est pas, même si cela reste relatif au niveau humain.

En coordonnant ces sensations élémentaires, nous pouvons évoquer par la mémoire la bonne image correspondante, ce qui est impossible si nous sommes distraits, perdus dans les idées, les soucis, le passé et l'avenir.

En s'entraînant à faire attention donc, nous prenons l'habitude de bien sentir, en étant présent dans l'instant, comme le fait un bébé. Cet entraînement devient progressivement réflexe et s'intègre dans le quotidien.

Ainsi, ce perfectionnement humble de notre personne, sans orgueil ni jugement de valeur, est le chemin de l'accueil de l'autre, sans peur ni agressivité, le moyen de le voir vraiment, de l'écouter, de le calmer par notre propre calme, de l'aider à retrouver le paradis de ce sensible qui a toujours un aspect affectif.

Si l'imaginaire n'est pas ancré sur le sensible, il perturbe le fonctionnement cérébral et tout l'équilibre viscéral. Il ne s'agit pas cependant de supprimer l'imaginaire. Il s'agit de développer l'imagination du vrai. Toute activité cérébrale est une imagination. Mais de notre cerveau, éduqué par le corps, jaillissent sans arrêt des images dans l'intuition, véritable valeur de l'artiste ou du scientifique, entre autres.

Si nous réagissons avec peur ou agressivité devant l'autre, si nous aimons ou détestons sans motifs vrais, c'est que notre ressenti est déformé par nos passés.

Le bon moi imaginaire est le moi humble, présent à son corps limité et mortel. C'est le moi qui a besoin des autres et dont les autres ont besoin. C'est le moi qui aime son prochain comme lui-même, avec la joie d'exister ensemble.

C'est dans cette perspective qu'il faut comprendre la valeur et la justesse des vrais Arts Martiaux. Ceux-ci ne sont pas seulement une manière juste et efficace de se défendre. Ils apprennent à se conduire en homme vrai, en fonction des lois de bon fonctionnement de notre cerveau. Ils aident à s'humaniser et à humaniser, c'est-à-dire amoriser, apprendre à aimer.

Contrôler l'imagination, être dans le calme et la paix heureuse, présent à soi-même, dans la conscience et la joie du monde sensible, c'est la présence au corps du Zen, avec la condition nécessaire de la vigilance. Cette vigilance augmente la conscience du réel et ceci s'applique à la vraie foi. Car la vraie foi est la synthèse d'un sentiment pas pleinement humain et d'un savoir religieux raisonnable. Elle débouche alors sur un engagement lucide et passionné de tout l'être envers le mystérieux idéal. On va à la mystique par le corps, le contrôle de soi, la présence au monde et à soi dans le calme et la paix. L'énergé activiste, intellectuel, rationaliste, défoulé ou refoulé est dans une impasse.

On ne peut plus, de fait, opposer sainteté du corps et sainteté de l'esprit. Il n'y a pas de choses sacrées ou profanes, pures ou impures, il y a le sens de la montée, de l'unification épanouissante, du plus grand effort spirituel et le sens de la descente, de l'égoïsme rétrécissant, du matérialisme. C'est en cela que le contrôle est la base de la perfection et un moyen de perfectibilité.

Le cœur hypothalamique de notre être est le jaillissement d'une énergie sociale d'amour-vie. Soit nous l'utilisons pour monter dans le sens de la vie, soit nous la dissipons au service de de l'énergé ou de l'angoisse.

La douceur cependant n'est pas synonyme de mollesse. Nous avons à apprendre à réaliser en nous l'état de détente lucide, calme et heureuse. Nous avons à développer une présence dynamique et énergique à soi-même et au monde. Nous créons ainsi la base d'une non violence active et efficace. Nous nous délestons consciemment de la crispation énergé et angoissée qui conduit à la violence agressive. La violence n'est jamais bonne, elle rend brute ou orgueilleux, elle achemine vers la dictature oppressive.

Nous avons aussi à développer la responsabilité, c'est-à-dire à remplacer la culpabilité morbide par la reconnaissance lucide de sa faute et l'apprentissage, par le contrôle, à éviter de la commettre à nouveau.

Il est donc fondamental aujourd'hui de développer en Occident une éducation physique du spirituel. En effet, l'éducation physique ne concerne pas que le muscle, celui-ci nous renseigne sur nos tensions et nos motivations intérieures, il nous permet aussi d'y remédier. On ne se libère pas de son corps, on se libère par son corps de tous nos conditionnements incontrôlés et donc aliénants.

En résumé, la science dans son ensemble nous montre un monde qui a un sens. Le complexe surgit du simple, le quantitatif complexifié fait surgir des qualités supérieures. La matière est une machine qui se perfectionne. On ne peut douter ni de la supériorité humaine, ni du fait qu'elle est le fruit de l'évolution du cosmos et indissociable de lui.

La communion au cosmos, c'est donc la communion à une prodigieuse énergie qui est une énergie d'amour conduisant en avant et vers le haut. Les matérialistes veulent aller en avant, les spiritualistes veulent aller vers le haut. La synthèse des deux exige de regarder en arrière pour percevoir cette montée qu'il s'agit de continuer dans une dynamique fidélité.

C'est une certitude scientifique, valeur commune de tous les hommes, que la matière en évolution possède le pouvoir de montée de conscience et d'amour.

La violence n'est donc qu'un manque d'auto-éducation de notre système nerveux central.

Via notre « monde sensitif », notre lucidité et notre gouvernance, la présence au monde, avec les autres et avec le reste de la Nature, ainsi que la non-violence, sont une partie des conséquences naturelles de l'auto-éducation de notre système nerveux central.

Merci de votre attention.