

## **La connaissance de soi. Une comparaison entre Épictète et Dōgen**

Dans ses *Exercices spirituels*, Pierre Hadot faisait remarquer à propos du fameux adage sacré inscrit sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes, « *Connais-toi toi-même !* », qu'il s'agit d'une formule dont le véritable sens est, pour le moins, « difficile à discerner ». Outre le fait qu'il a été le leitmotiv de la démarche socratique, on sait qu'il mit à l'épreuve la sagacité des philosophes antiques. Les stoïciens, en leur qualité de socratiques, ne font d'ailleurs pas exception. De fait, la doctrine stoïcienne, telle qu'elle fut enseignée par Épictète, peut se comprendre à travers le prisme de l'injonction à se connaître soi-même. Pour ce qui est de la voie bouddhique, le maître zen japonais Dōgen l'entend dans ses écrits comme un apprentissage de soi, qui peut faire penser à une quête de type socratique. À l'aune de ce constat, la question qui se pose est celle de savoir en quel sens il faut entendre la connaissance de soi et la visée de cette connaissance.

À travers une approche comparative, je cherche à montrer que le stoïcisme et le Zen s'accordent sur le fait que la connaissance de soi est un aspect fondamental de la pratique. En effet, ces disciplines de libération partagent une conception similaire de la condition humaine : la source de la souffrance, qui nous afflige au cours de notre existence, réside dans l'ignorance de ce que nous sommes véritablement. D'où l'importance d'un examen de soi à l'aide d'une pratique quotidienne. Toutefois, ni dans le stoïcisme ni dans le Zen, la pratique ne prend pas la forme d'une introspection, d'une recherche d'un soi caché, enfoui au plus profond de notre être, qu'il s'agirait de faire resurgir. Au contraire, tout rapport à soi est en même temps un rapport avec ce qui est autre que soi, en son sens absolu.