

Taikan Jyoji

# Zen et Zazen

Les bases de la pratique



TAIKAN JYOJI

Zen  
et  
Zazen

Les bases  
de la pratique



LE COURRIER  
DU LIVRE

27, rue des Grands-Augustins  
75006 Paris

© 2021, Le Courrier du Livre,  
une marque du groupe Guy Trédaniel.

Nouvelle édition revue et augmentée.

ISBN : 978-2-7029-2104-3

Tous droits de traduction, reproduction  
ou adaptation réservés pour tous pays.

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

[info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)

 [www.facebook.com/editions.tredaniel](https://www.facebook.com/editions.tredaniel)

 [@le\\_courrier\\_du\\_livre](https://www.instagram.com/le_courrier_du_livre)

# Sommaire

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de copyright](#)

[Introduction à la réédition de \*Zen et Zazen\*](#)

[Note à la réédition](#)

[Le Centre Zen de la Falaise Verte](#)

[Introduction](#)

[Prononciation des mots japonais](#)

[Zazen : positionnement du corps](#)

[Zazen : la Voie du souffle](#)

[Introduction au \*Zazen-gi\*](#)

[\*Zazen-gi\*](#)

[Sermons sur le \*Zazen-gi\*](#)

[Bibliographie de l'auteur](#)

# Introduction à la réédition de *Zen et Zazen*

Les livres sur le Zen sont assommants. Particulièrement ceux écrits par qui n'a pas une vraie expérience dans les guiboles. Pour écrire des livres sur le zen, il faudrait avoir passé au moins trois ans dans un monastère zen, *Rinzai*, *Sôtô*, ça n'a pas d'importance. Si ce n'est pas le cas, ne vous embêtez pas à écrire à son sujet.

Dans l'école *Rinzai* (nom de son fondateur) du Zen, la pratique essentielle est zazen, anormalement appelée « méditation » chez nous, ce qui veut tout dire et ne rien dire. Car à aucun moment dans le Zen on ne « médite », dans le sens de réfléchir à un problème pour trouver une solution. Zazen se pratique dans une âsana<sup>1</sup> unique, avec un prânâyâma<sup>2</sup> unique, en se concentrant sur un chakra<sup>3</sup> unique situé un peu au-dessous du nombril.

J'ai souvent entendu dire qu'il faut, pendant zazen, suivre ses pensées. Je ne veux surtout pas mettre mon grain de sel, je l'ai fait dans le cadre d'un livre intitulé *Les Saveurs du Zen*<sup>4</sup>, m'immiscer dans ce qu'enseignent d'autres pratiquants du Zen. La pratique du Zen amène, petit à petit, à ralentir l'émergence des pensées dans sa tête. Pour moi, « suivre ses pensées » contient encore l'attention sur elles. Or, la finalité de zazen, c'est d'arriver à la non-pensée. Car dans la non-pensée (*samâdhi*), on accède à l'extension de son esprit et on voit dans sa véritable nature, sa nature profonde ou Nature de Bouddha. Tout un programme.

Cet ouvrage a été écrit de manière que, lorsqu'on pose ses fesses sur un coussin de zazen, on sache précisément quelle direction donner à ses respirations, sa posture, son quotidien. Zazen nous fait remonter à la source de soi-même.

*J'exprime ma gratitude à Yamada Mumon Rôshi,  
mon Maître, décédé le 24 décembre 1988,  
et à Kohno Taitsû Rôshi, son successeur.*

## Note à la réédition

Voici la nouvelle version de *Zen et Zazen*, l'ouvrage clé de Maître Jyōji qui donne les bases essentielles pour pratiquer le Zen dans l'esprit de la Voie.

Cette seconde édition a été réorganisée, augmentée de notes complémentaires, d'éclaircissements, illustrée de photos couleur.

Les « entretiens du plus haut lieu » qui apparaissaient dans la première édition – entretiens entre le maître et certains élèves – ont été remplacés par le *Zazen-gi* de Hyakujō (prononcer « zazengui »).

Ce texte fondamental est présenté ici dans sa version commentée par Mumon Yamada Rōshi, qui fut le maître de Maître Jyōji.

Ce grand classique du Zen japonais, ainsi que les commentaires de Maître Mumon donnent à cette seconde édition une tout autre dimension.

Puissent ces textes insuffler à chacun la soif de l'Éveil !

COLIN MANOHA



# Le Centre Zen de la Falaise Verte

À l'intérieur des terres ardéchoises du Sud, le long de la vallée de l'Eyrieux, le Centre est facile d'accès, à seulement vingt minutes en voiture de Valence (moins de trois heures de Paris en TGV). Le Centre Zen de la Falaise Verte est situé en retrait de l'agitation des grands axes de communication. Ses vingt hectares boisés et son environnement de nature sauvage le rendent propice à l'apaisement et à la concentration.

Fondé et dirigé depuis 1975 par Maître Taïkan Jyoji, se conformant à l'authentique tradition du Zen *Rinzai*, le Centre Zen de la Falaise Verte, de par sa situation et ses installations construites de toutes pièces à seule fin d'une pratique optimale, peut être considéré comme le premier creuset de la pratique du Zen *Rinzai* en Europe.

Le Centre organise tout au long de l'année des « *sesshin* » d'un week-end ou d'une semaine dont le calendrier est publié sur le site Internet ainsi que dans la revue du Centre. Toutes les activités sont ouvertes aux personnes désireuses d'y participer. Il est possible de faire des séjours de quelques jours à quelques semaines en tant que « retraitant » en dehors des *sesshin* ou de prendre une année sabbatique et devenir « résident » pendant environ un an ou plus si la personne veut prolonger son séjour. C'est en se retirant qu'on peut creuser sa profondeur.

Le Centre Zen de la Falaise Verte permet également la pratique d'autres Voies traditionnelles japonaises apparentées au Zen (Kyudo : Voie du tir à l'arc japonais ; *Hitsuzendô* : Voie de la calligraphie zen) en étroite collaboration avec les maîtres japonais qui font autorité en chacune de ces sphères.

Ainsi le Centre Zen de la Falaise Verte fait-il un pont entre une longue tradition spirituelle d'Éveil et une quête de soi qui concerne chacun d'entre nous, en Occident.

Centre zen de la Falaise Verte  
278, chemin de la Riaille  
07800 SAINT-LAURENT-DU-PAPE  
[www.falaiseverte.org](http://www.falaiseverte.org)

# Introduction

La pratique du Zen est à la recherche de soi ce que l'ascension de la face nord des Grandes Jorasses est à l'alpinisme...

*Hakuin*, le réformateur du Zen *Rinzai* au Japon, a vanté les vertus de la pratique du Zen en groupe : « Pour arriver à l'Éveil, il faut périodiquement s'assembler, pratiquer ensemble. Celui qui penserait pouvoir arriver seul à l'Éveil n'y parviendrait pas. » Sans des instructions précises dans la pratique de *zazen*<sup>1</sup>, on risque de faire une pratique qui nous amène au gonflement de son ego et de prendre ce gonflement pour une forme de réalisation. On se sera alors engagé, sans s'en rendre compte, sur une voie de garage.

Pratiquer le Zen en groupe n'est pas toujours chose aisée, les compagnons de *zazen* étant souvent dispersés. Cet ouvrage s'adresse aussi bien aux personnes désireuses de participer à une *sesshin* traditionnelle telle qu'elle se déroule au Centre Zen de la Falaise Verte, qu'à celles déjà engagées dans cette Voie. Il s'adresse aussi aux débutants qui, une fois installés sur un coussin, ne savent pas quelle direction donner à leur *zazen*.



# Prononciation des mots japonais

La romanisation de langues telles que le chinois, le japonais, l'arabe, etc., exige l'utilisation de signes diacritiques permettant de mettre l'accent sur différentes voyelles, de les prononcer d'une manière courte ou longue et de se rapprocher ainsi de la prononciation de la langue telle qu'elle l'est dans son pays d'origine. À une époque où les relations intercontinentales sont de plus en plus faciles et de plus en plus fréquentes, il me semble qu'un minimum d'efforts doit être fait pour prononcer correctement les mots d'une langue étrangère. Il convient donc d'appeler monsieur Suzuki, « Souzouki » et non « Suzuki », tout en continuant à l'épeler Suzuki, ce qui correspond à la romanisation officielle adoptée internationalement. Il n'y a qu'en France où, en matière de langue étrangère, on en reste au stade du rafistolage.

Le mot « *romaji* » signifie en japonais « lettres romaines ». On désigne par « *romaji* » la transcription des noms et mots japonais en alphabet latin.

## Règles de prononciation du japonais selon le *romaji*

- « a » : très fermé comme dans « âne »
- « u » : [ou] comme dans « loup »
- « e » : [è] comme dans « lait »
- « o » : très fermé comme dans « paume »
- « s » : toujours [s] jamais [z], même entre deux voyelles
- « sh » : [ch] comme dans « cheval »

- « ch » : [tch] comme dans « tchin-tchin »
- « h » : fortement aspiré comme en anglais
- « r » : très proche du [r] français, jamais guttural
- « w » : comme dans « week-end »
- « j » : [dj] comme dans « djellaba »
- « an » : [en-n] comme dans « ennui » et non pas [a'n] comme dans « âne »
- « in » : comme dans « mine »
- « un » : comme « doudoune »
- « en » : comme « laine »
- « on » : comme dans « atone »

Géminées : à l'écrit consonne double (sauf « ch » qui devient « tch »), à l'oral légère pause glottale comme l'italien « mezzo »

Allongement des voyelles : marqué par l'accent circonflexe ô. Compter un temps pour une voyelle simple, deux temps pour une voyelle longue.

## Écriture des mots japonais

Tous les mots japonais apparaissant dans le texte sont en italique. Ils respectent l'orthographe japonaise selon le *romaji* (voir tableau page suivante). Ils conservent donc les voyelles allongées indiquées par l'accent circonflexe. Les mots japonais faisant désormais partie du vocabulaire français sont, eux, considérés comme français : ils ne sont donc pas en italique et ne comprennent pas d'accent circonflexe.

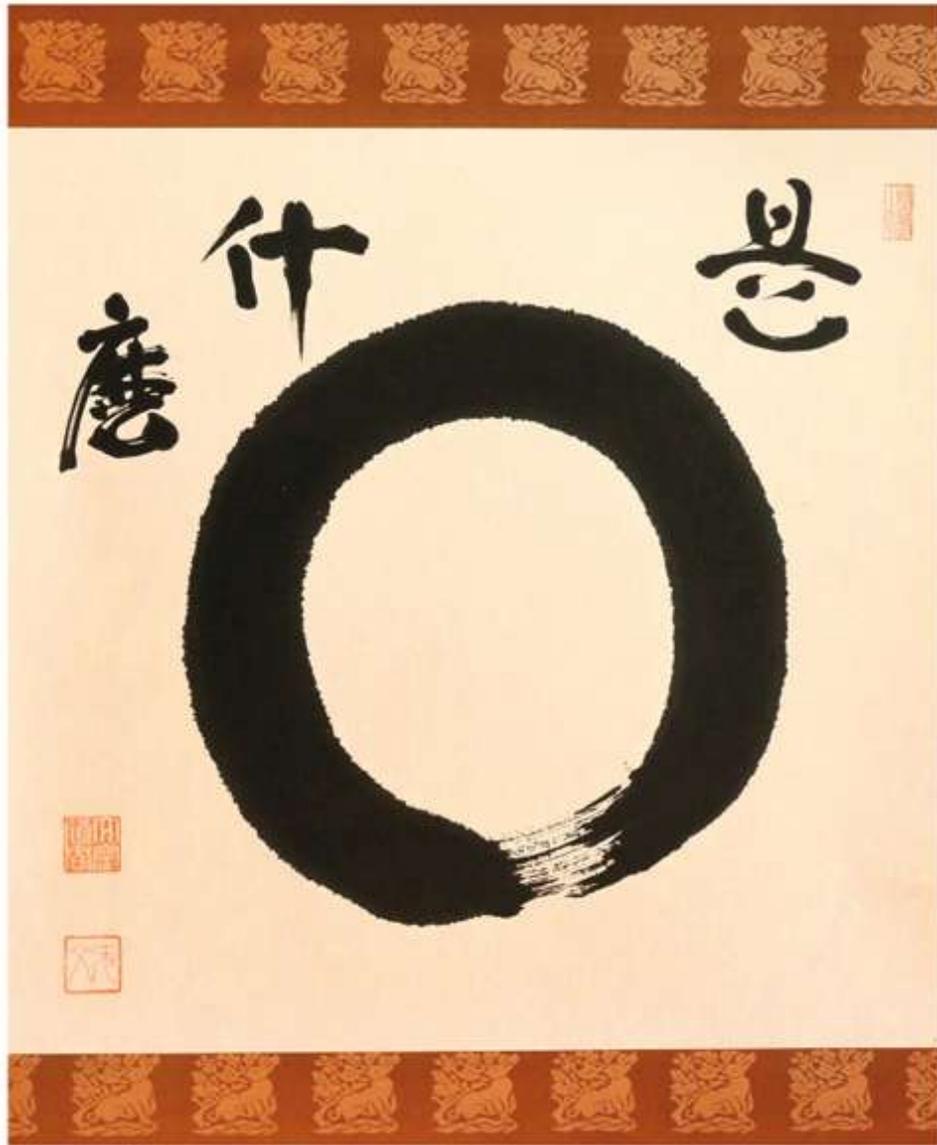
Exemples de mots francisés : Zen, zazen, kyudo (qui s'écrit normalement kyûdô)

Exemples de mots japonais : *kinhin, zendô, dôjô, rôshi, susokkan, hitsuzendô, samu, sarei, gasshô, shashu, rinzai*

Nous distinguons « Zen », avec majuscule : nom propre qui désigne le courant du bouddhisme ; et « zen », sans majuscule, qui est un adjectif se rapportant à un nom. On écrira donc « maître zen », « calligraphie zen », etc.

## syllabaire japonais en *romaji*

<i>a</i>	<i>i</i>	<i>u</i>	<i>e</i>	<i>o</i>			
<i>ka</i>	<i>ki</i>	<i>ku</i>	<i>ke</i>	<i>ko</i>	<i>kya</i>	<i>kyu</i>	<i>kyo</i>
<i>sa</i>	<i>shi</i>	<i>su</i>	<i>se</i>	<i>so</i>	<i>sha</i>	<i>shu</i>	<i>sho</i>
<i>ta</i>	<i>chi</i>	<i>tsu</i>	<i>te</i>	<i>to</i>	<i>cha</i>	<i>chu</i>	<i>cho</i>
<i>na</i>	<i>ni</i>	<i>nu</i>	<i>ne</i>	<i>no</i>	<i>nya</i>	<i>nyu</i>	<i>nyo</i>
<i>ha</i>	<i>hi</i>	<i>fu</i>	<i>he</i>	<i>ho</i>	<i>hya</i>	<i>hyu</i>	<i>hyo</i>
<i>ma</i>	<i>mi</i>	<i>mu</i>	<i>me</i>	<i>mo</i>	<i>mya</i>	<i>myu</i>	<i>myo</i>
<i>ya</i>		<i>yu</i>		<i>yo</i>			
<i>ra</i>	<i>ri</i>	<i>ru</i>	<i>re</i>	<i>ro</i>	<i>rya</i>	<i>ryu</i>	<i>ryo</i>
<i>wa</i>				<i>wo</i>			
<i>n</i>							
<i>Géminées = consonne double</i>							
<i>ga</i>	<i>gi</i>	<i>gu</i>	<i>ge</i>	<i>go</i>	<i>gya</i>	<i>gyu</i>	<i>gyo</i>
<i>za</i>	<i>ji</i>	<i>zu</i>	<i>ze</i>	<i>zo</i>	<i>ja</i>	<i>ju</i>	<i>jo</i>
<i>da</i>	<i>ji</i>	<i>dzu</i>	<i>de</i>	<i>do</i>	<i>ja</i>	<i>ju</i>	<i>jo</i>
<i>ba</i>	<i>bi</i>	<i>bu</i>	<i>be</i>	<i>bo</i>	<i>bya</i>	<i>byu</i>	<i>byo</i>



*Calligraphie de Maître Yamada Mumon.  
Les idéogrammes très stylisés par Maître Mumon, « Kore han zō »,  
posent la question à l'observateur : « Qu'est-ce que c'est ? »*



*Posture du lotus*

## Zazen : positionnement du corps

La pratique de zazen se fait dans une posture qui assure l'immobilisation du corps. Celle dite « posture du lotus » ([photo p. 22](#)) est la plus parfaite. Pour se placer correctement dans cette position, il faut mettre le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite.

Si les traités précisent de mettre la jambe droite sur la cuisse gauche d'abord, il n'y a pas de contre-indication à inverser l'ordre de placement des jambes si on se sent plus à l'aise pied gauche sur cuisse droite, pied droit sur cuisse gauche.

La posture du lotus est très difficile à prendre et encore plus difficile à garder longtemps. Finalement, peu de personnes l'adoptent même après plusieurs années de pratique. Vous pouvez alors essayer celle du « demi-lotus » ([photos p. 24](#) et [p. 26](#)).



*Posture du demi-lotus (face)*

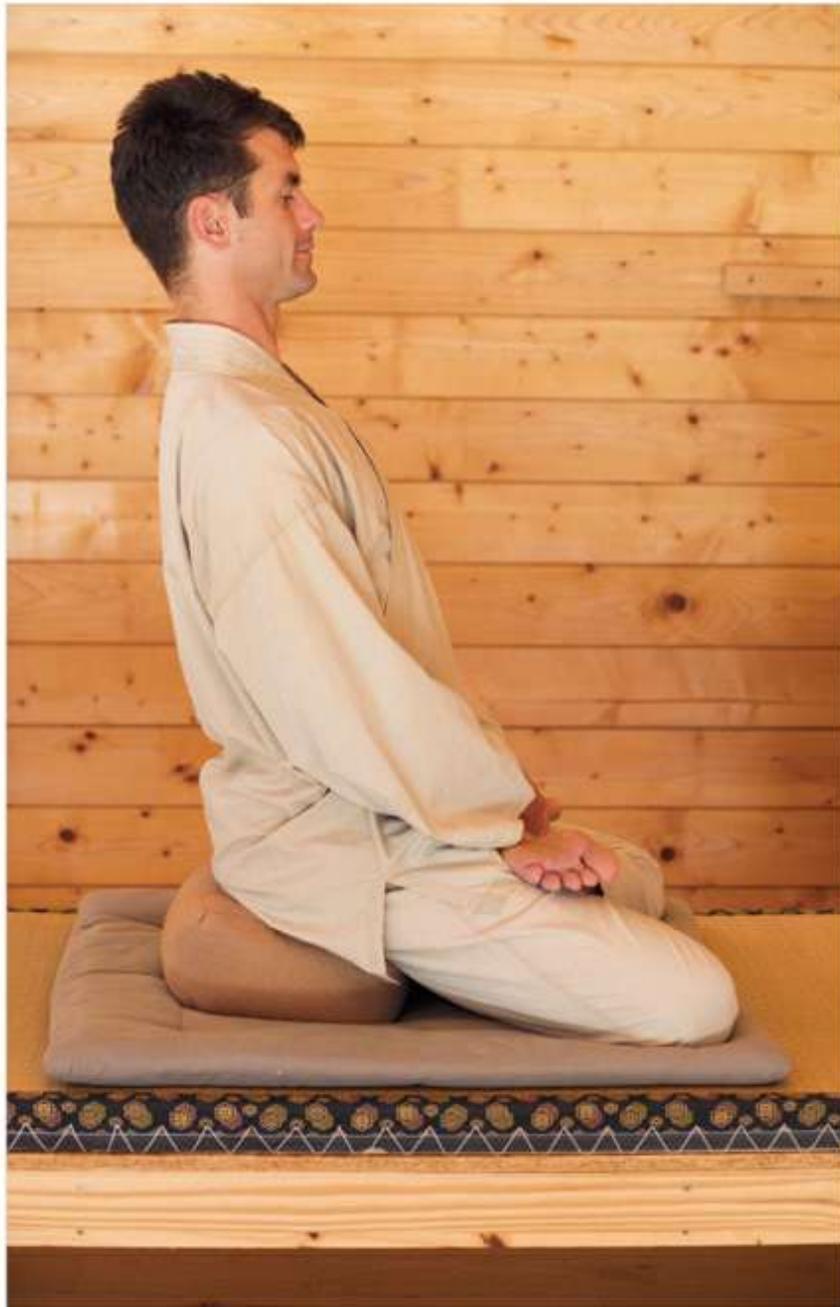
Elle est aussi stable mais plus facile à tenir. Étant moins pénible, plus de personnes l'adoptent. Pour se placer en demi-lotus, il suffit de poser la jambe gauche sur la cuisse droite. Certains préféreront poser la jambe droite sur la cuisse gauche ; là encore, il n'y a pas de contre-indication. Il est bien d'alterner à chaque séance.

Bien entendu, avant de croiser les jambes, il est très important de s'asseoir sur un coussin qui doit être ni trop épais ni trop mince. Grâce à lui, les reins se trouvent rehaussés. Les genoux touchent plus facilement le sol, ce qui améliore la stabilité de la posture.



*Posture du demi-lotus (profil)*

Quand les fesses sont bien ancrées sur le coussin et les genoux appuyés sur le sol, vous obtenez trois points d'appui qui forment un triangle. Ce dernier est une figure géométrique indéformable. Il constitue une base solide et stable sur laquelle le corps se pose telle une pyramide sur son socle. On fait l'effort – et cela fait également partie du travail pendant zazen – d'avoir la colonne vertébrale droite, verticale, ce qui est très important pour que l'énergie circule normalement. Le cou et la tête prolongent cette ligne.



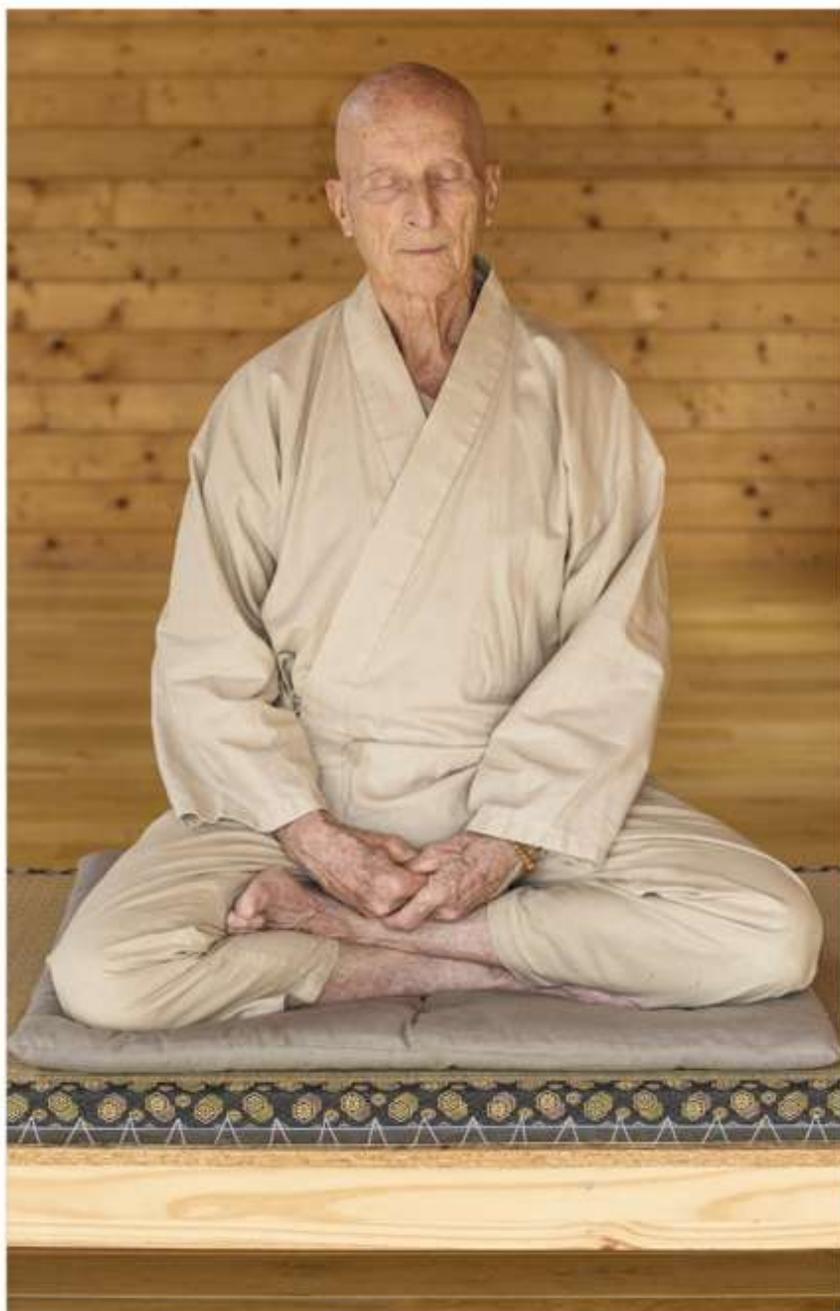
*Posture dos trop à l'arrière*

Il faut éviter de pencher le dos soit en avant, soit en arrière ([photo p. 28](#)), un peu à droite ou un peu à gauche, car tout déséquilibre entraîne des contractions musculaires, un côté du corps travaillant plus que l'autre. Il s'ensuit des douleurs qui deviennent, au fil des zazen, très pénibles. L'esprit est complètement absorbé dans cette douleur et il cherche le moyen d'en sortir. Cela se fait au détriment du « travail intérieur ». C'est pourquoi la vigilance s'exerce aussi sur la posture. De même, il faut éviter d'avoir une cassure au niveau de la nuque (tête penchée, surtout vers l'avant).

—

En résumé, il faut avoir, pendant zazen, une pleine conscience de son corps dans la posture choisie et être attentif à sa stabilité. Les deux postures (lotus et demi-lotus) sont les moyens adéquats pour assurer cette stabilité du corps. Quand ce dernier est parfaitement positionné, le « travail intérieur » commence, on y viendra plus loin.

Les postures sont très difficiles à garder. Même le demi-lotus est source de douleurs. Après plusieurs heures passées dans cette position, on a souvent envie de bouger, de se détendre les jambes. Le demi-lotus est apparemment moins difficile que le lotus, mais cette posture vous fera également souffrir au cours d'une *sesshin*. Sauf peut-être psychologiquement lors d'une *sesshin* de week-end, car le premier des trois jours on peut toujours se dire : « Demain sera vite là... » Cependant, lorsqu'on débute une grande *sesshin* de sept jours, il est plus difficile de raisonner ainsi. Dans ces moments, on pense plutôt : « Qu'est-ce que je suis venu faire ici ? » Sachez d'ores et déjà que les 2e et 3e jours sont les plus durs.



*Quart de lotus*

Si le lotus est impossible pour vous, si le demi-lotus est encore trop difficile sur une longue période, vous pouvez prendre la posture dite « birmane », avec les jambes qui reposent simplement sur le tapis de sol. Elle est plus aisément praticable et permet une bonne stabilité.

Il existe également une posture entre le demi-lotus et la birmane (ce qu'on pourrait appeler le quart de lotus, voir photo p. < ?>) : le pied n'est plus posé sur la cuisse comme dans le demi-lotus, mais sur le mollet.



*Seiza (face)*

Lorsqu'on est dans l'impossibilité de pratiquer une des postures qui précèdent, on peut s'asseoir tout simplement en tailleur. Il est également possible de pratiquer dans la posture du *seiza*, c'est-à-dire à genoux, avec un ou deux coussins entre les jambes mais sous les fesses (voir [photos p. 32](#) et [p. 33](#)).



*Seiza (profil)*

La posture *seiza* est une posture traditionnelle au Japon. « *Sei* » signifie « politesse », elle est donc une posture « convenable »,

utilisée dans les moments de rencontre plus ou moins formels. C'est également une posture bien connue en yoga, qui s'appelle la posture « du diamant », « *vajrâsana* ». Elle a l'avantage d'aider à maintenir la colonne vertébrale droite. Elle est moins douloureuse pour les hanches et les genoux, cependant elle ne permet pas l'ouverture du bassin. Or, le bassin, c'est la Vie : ouvrir le bassin, c'est garder une ouverture sur la Vie.

De toute façon, que ce soit pendant une *sesshin* ou chez soi, quelle que soit la position choisie, il faut la garder pendant toute la durée d'une séance de zazen. Dès qu'on s'agite sur son coussin, qu'on le réajuste, qu'on bouge ses jambes, non seulement on dérange ses voisins qui eux aussi ont les mêmes difficultés à tenir la posture, mais on interrompt sa propre concentration...

Même si on a très mal, changer de posture n'arrange pas les choses, au contraire : plus on bouge, plus on a mal. L'endurance est également quelque chose qui s'apprend. Si vous persévérez, la douleur s'effacera peu à peu. Votre corps s'habitue à la posture. Au fur et à mesure de la pratique, s'asseoir quarante minutes ne vous posera plus de problème.

Lorsque la douleur est insupportable, c'est qu'on arrive à la fin de zazen ! Soyez patient encore quelques instants jusqu'à ce que le *kinhin*<sup>1</sup> commence. Vous pourrez alors vous dégourdir les jambes. Après *kinhin*, il sera alors possible de vous asseoir dans une autre position.

Après avoir positionné ses jambes et son corps, voici comment se placent bras et mains.

Quelle que soit la posture adoptée la position des mains est la même. Il suffit simplement de poser la main gauche reposant devant soi et d'imbriquer la main droite dans la main gauche, (voir [photo ci-dessous](#)).



*Position des mains*

Au début de zazen, on veille à décontracter les épaules, les bras, les avant-bras, les doigts : ne pas relever les épaules, ne pas les contracter, ne veut pas dire, en abaissant ses épaules, qu'il faille affaisser le dos. Toute tension au niveau des épaules gêne la circulation de l'énergie. La position reste ferme mais non tendue.

La tête doit être droite, dans le prolongement du cou. Si elle penche en arrière, cela facilite l'inertie intérieure. Si elle penche en avant, cela favorise l'accélération des pensées.

Les yeux sont tenus entrouverts, ou, si vous n'arrivez pas à les maintenir entrouverts, gardez-les mi-clos... Complètement fermés, nos pensées prennent le dessus, et c'est le cinéma intérieur qui se met en route. Complètement ouverts, notre attention est attirée par ce qui se trouve dans le champ visuel. Dans les deux cas, des pensées s'ajouteront aux pensées déjà inutiles. Tenir les paupières mi-closes permet le passage d'une certaine quantité de lumière. Cela aide à « faire le jour en soi ». Lorsque les yeux sont fermés, il fait sombre à l'intérieur de soi. Or, le but du Zen, c'est justement

« d'y voir clair ». C'est pourquoi, dès les premiers instants du premier zazen, on prend l'habitude de garder les yeux entrouverts<sup>2</sup>.

Il s'agit donc d'avoir les yeux entrouverts et de regarder, sans toutefois le fixer, un point qui se situe à un mètre environ devant soi, au sol. C'est-à-dire que les yeux se dirigent vers le bas, formant un angle d'environ 45° en diagonale. Il est important de ne pas fixer ce point, il s'agit plutôt de donner une direction à son regard afin de mieux entrer à l'intérieur de soi.

# Zazen : la Voie du souffle

## La respiration abdominale

Les détails de la posture étant réglés, on peut s'attaquer au vrai travail, « le travail intérieur ».

La pratique de zazen n'est rien d'autre que la concentration de l'esprit sur ses respirations. C'est donc l'apprentissage de la concentration et de la respiration.

Sachez tout d'abord que toutes les disciplines de l'Extrême-Orient basent leurs pratiques sur la maîtrise des respirations. Ces méthodes varient bien sûr d'une école à l'autre, mais qu'il s'agisse du lamaïsme, du yoga, du taoïsme, chaque école enseigne traditionnellement en premier lieu le contrôle des respirations. C'est le point de départ et d'arrivée de toute recherche intérieure. Je signalerai qu'en japonais les mots « vivre » et « respirer » ont la même prononciation : *Iki*. Bien contrôler ses respirations, c'est bien contrôler sa vie. Nous autres, Occidentaux, accordons une importance secondaire, pour ne pas dire nulle, à la fonction respiratoire. Et cette respiration, qui est la vie même, peu d'entre nous savent l'effectuer correctement. Le zazen, c'est l'apprentissage de la respiration. Apprendre à respirer, c'est apprendre à vivre.

Essayez de vous arrêter de manger, vous pouvez tenir plusieurs semaines, voire plusieurs mois. On peut aussi rester quelques jours sans boire, plusieurs jours sans dormir. Essayez de stopper votre respiration : au bout d'une minute ou deux, vous mourrez.

Dans les monastères zen *Rinzai* au Japon, du 1er au 8 décembre, au cours de la *sesshin* de *Rôhatsu*<sup>1</sup>, on ne se couche pas pendant huit jours. C'est l'épreuve que nous redoutons tous. On pense que l'on n'arrivera jamais au bout, qu'on ne tiendra pas le coup. Pourtant, lorsque le dernier jour arrive, on a droit à un temps libre d'une

journee complete, aucune activite n'etant programmee durant vingt-quatre heures. Eh bien, croyez-vous qu'on aille se coucher, recuperer les heures de sommeil manquees ? Pas du tout. Tous les bonzes se rendent en ville ! Et c'est plein de l'energie accumulee pendant huit jours qu'on continuera ensuite sa pratique.

On peut donc se passer de beaucoup de choses, mais il est impossible de se passer de respirer.

La respiration du zazen est une respiration abdominale. La respiration abdominale, c'est la respiration originelle. Tous les enfants, sans exception, respirent de cette facon. Les adultes, pour diverses raisons, ont perdu cette maniere de respirer. Ils respirent en utilisant la partie superieure des poumons. Ainsi, le diaphragme reste bloque, l'energie reste coincee au niveau du plexus solaire, et plus rien ne fonctionne normalement. La respiration abdominale permet d'emmagasiner l'energie dans le *hara* (le bas abdomen). Le siege de l'energie, c'est le *hara*. En japonais, on appelle la zone situee sous le nombril le *Kikai Tanden*, ce qui signifie : « la mer d'energie du champ de cinabre ». Le *hara* designe plus globalement tout le bas abdomen. Zazen, c'est mettre son esprit dans son *hara* !

Pourquoi les enfants ont-ils tant d'energie ? Vous l'aurez peut-etre remarque, du matin au soir, ils ne s'arretent pas, toujours en action et jamais fatigues. A la fin, il faut les pousser a se mettre au lit. Toute leur energie resulte de ce qu'ils respirent avec leur abdomen : ils sont en permanence dans leur *hara*.

Aussi, la pratique de zazen consiste, entre autres, a reaprendre la respiration abdominale. Il faut donc respirer avec les muscles de l'abdomen en le gonflant et en le retractant. A l'inspir, on gonfle le bas-ventre, avec la sensation qu'il se remplit d'air. A l'expir, on pousse legèrement sur le bas-ventre pour expulser l'air. Bien que physiologiquement parlant, l'air ne descende pas jusque dans les intestins, pratiquer le mouvement de pompe avec le bas-ventre permet de faire descendre le diaphragme et remplir ainsi la partie basse des poumons.

La pratique de zazen se fait avec son ventre, il faut respirer avec son abdomen. C'est par l'abdomen qu'on execute le va-et-vient du

souffle. Il est important de bien faire travailler la partie inférieure du corps. Lorsque l'abdomen fait ainsi entrer et sortir l'air des poumons, on fait en même temps monter et descendre le diaphragme. On libère ainsi le plexus solaire et l'énergie se met à circuler naturellement. Les montées et descentes régulières du diaphragme effectuent ainsi un massage naturel des organes inférieurs. Les intestins, le foie, la rate, le pancréas, l'estomac se trouvent stimulés grâce à la respiration, si bien que si on a des problèmes avec ces organes, on verra ceux-ci diminuer petit à petit (les problèmes, pas les organes !).

Rappelons également que l'organe de la respiration est bien le nez. Inspir et expir se font donc par les narines.

Ne cherchez pas à obtenir des expirations lentes, en vous concentrant elles se ralentissent toutes seules. À chacun correspond un besoin d'oxygène qui diffère d'une personne à une autre. Cherchez simplement à être absorbé dans vos inspirations-expirations. Lorsqu'on est concentré sur « unnnnnnnnn... » il ne doit exister que « unnnnnnnnn... », et rien d'autre. Lorsqu'on est concentré sur « deuuuuuuuuux... », il ne doit exister que « deuuuuuuuuux... » et rien d'autre. Voilà ce qu'est la démarche intérieure : en zazen, uniquement « unnnnnnnnn... » puis « deuuuuuuuuux... », etc. Être absorbé totalement dans l'expiration sur le chiffre. Alors, celui qui sera ainsi pleinement concentré verra ses respirations se ralentir d'elles-mêmes. La volonté n'est pas nécessaire dans ce processus de ralentissement des respirations. Seul votre degré de concentration dans cette démarche intérieure provoquera tout naturellement des respirations plus lentes, plus profondes, plus calmes. Vouloir les ralentir, c'est créer de l'agitation mentale et aussitôt vous éprouverez une sensation de manquer d'air, d'étouffer.

Une simple remarque quant au rythme à accorder à la respiration durant zazen : l'expiration doit être plus longue que l'inspiration, d'un rapport 1/3 pour l'inspiration et 2/3 pour l'expiration, cela étant variable d'un individu à l'autre (cette remarque ne doit pas être prise d'une manière tout à fait rigoureuse, elle n'a qu'une valeur d'indication).

## Le *susokkan*<sup>2</sup>

Pour aider à se concentrer sur son souffle, le Zen *Rinzai* préconise la technique du décompte des respirations, appelée en japonais *susokkan*. On se sert des nombres de 1 à 10.

À chaque expiration, il faut se concentrer sur un chiffre, c'est-à-dire le prononcer mentalement d'une manière inaudible, non seulement à son entourage mais à soi-même. La prononciation silencieuse du chiffre doit suivre toute la durée de l'expiration. Cela est très important. Expiration et prononciation ne doivent être qu'un seul processus.

À la première expiration vous prononcez mentalement le chiffre 1 de cette manière : « Unnnnnnnnnn... », jusqu'à ce que l'expulsion de l'air des poumons, grâce aux muscles abdominaux, soit achevée.

Puis vous inspirez en laissant votre ventre se gonfler et, à l'expiration suivante, mentalement, vous prononcez : « deuuuuuuuuuuux... »

Puis vous inspirez à nouveau et, à la troisième expiration, vous prononcez « troiiiiiiiiiiiis... », etc., jusqu'à « diiiiiiiiiiiiiiiiiix... »

Après la dixième expiration, on inspire et on recommence à compter à 1, 2, 3, 4, etc., et ainsi de suite pendant toute la durée de zazen. Prenez bien soin que votre compte suive parfaitement l'expiration jusqu'à son achèvement, c'est-à-dire jusqu'au moment où il n'y aura presque plus d'air dans les poumons.

Cette respiration doit être naturelle et non forcée. Il ne faut pas procéder comme lorsqu'on a des difficultés à déféquer, c'est-à-dire pousser en contractant. Les respirations sont menées d'une manière ferme, mais pas forcées, la fermeté se situant au niveau des abdominaux. Lorsqu'on inspire, on ne remplit pas la totalité de ses poumons, de même que lorsqu'on expire, on ne vide pas la totalité de ses poumons.

On ne doit pas entendre le bruit de sa propre respiration, l'air entrant et sortant d'une manière totalement inaudible. Il ne faut pas racler la gorge au passage de l'air comme le préconisent certains exercices

respiratoires de yoga. À plus forte raison, lors d'un zazen en groupe, respirer bruyamment perturbe la concentration des voisins les plus proches et contrarie leur propre rythme respiratoire.

Lorsque le processus « décompte-expiration » se termine, on inspire. Mais, sur cette inspiration on ne prononce rien, aucun chiffre. On se concentre en suivant simplement cette inspiration, en préparant sa concentration sur le chiffre suivant pour l'expiration à venir.

Bien que cela paraisse simple, il est en fait très difficile de rester concentré ainsi jusqu'à 10.

Que cela soit clair : le *susokan* n'est pas le simple décompte intellectuel d'une série de chiffres. Le *susokan*, c'est l'absorption totale dans un son interne.

Le *susokan* est une méthode puissante qui permet d'arriver à la non-pensée.

## Zazen : la non-pensée

Lors du décompte des respirations, à un certain moment, parvenu à un certain chiffre, il est probable que vous commenciez à penser à autre chose... Dans ce cas, ne rejetez pas ces pensées ; ne les accueillez pas non plus. Il ne s'agit pas de rejeter quoi que ce soit qui fasse partie de soi-même ; il s'agit d'y mettre de l'ordre, d'arriver à les contrôler. Ne laissez pas le contraire se produire ! Les pensées ne doivent pas, comme cela se passe dans la vie de tous les jours, vous contrôler.

Dès que vous commencerez à penser à quelque chose, ne rejetez pas cette pensée, car la démarche qui consiste à penser à rejeter une pensée, c'est encore penser ! Penser à ne plus penser, c'est encore penser ! Ni accueillir ni rejeter, seulement prendre conscience. Apprendre à prendre conscience de son système pensant, apprendre à observer où commence une pensée, et comment elle se développe, etc.

Pratiquez assidûment le *susokkan* en vous absorbant dans le souffle et le décompte des respirations. C'est seulement en s'absorbant complètement dans le souffle que l'on arrivera à suspendre ses pensées et à entrer dans le vide, pour atteindre l'état de *samâdhi*.

Le *samâdhi*, en sanskrit, désigne l'état d'absorption profonde dans le « vide ». Le Vide, la non-pensée, est le cœur du Zen. C'est l'alpha et l'omega. C'est par lui que l'on « entre » en zazen. On pourrait même dire que zazen, c'est la non-pensée. Tant que vous n'entrez pas dans le Vide, vous ne faites pas zazen.

Le *susokkan* est une méthode de concentration sur le souffle très efficace. Elle permet d'absorber l'esprit sur le son du chiffre que l'on est en train d'expirer. Pratiquez *susokkan* dans le sens d'arriver à la non-pensée. Quand une pensée émerge et qu'elle trouble la concentration, aussitôt revenir au décompte des respirations. Si l'on se souvient du chiffre correspondant à l'arrivée de la pensée dans la conscience, passer au chiffre suivant. Si l'on ne se rappelle plus où on en était, alors il faut recommencer le décompte à « unnnnnnnnnnn ». Il arrive aussi de se surprendre à dépasser le chiffre 10. Dès la prise de conscience de ce dépassement, repartir à 1.

Lors d'une séance de zazen à la Falaise Verte, on annonce le début d'un zazen par un coup de claquoirs. Ce coup de claquoirs sert à provoquer la coupure d'avec le quotidien. Puis quatre coups de clochette sont donnés et on entre en zazen en rythmant ses respirations avec les coups de clochette. Au premier coup de clochette, on commence à se concentrer en récitant le chiffre 1, puis au deuxième coup de clochette le chiffre 2, etc., et on se concentre de plus en plus profondément jusqu'à ce qu'au quatrième coup on soit en *samâdhi*... Après quoi, on prend son propre rythme respiratoire. Ensuite, la fin d'un zazen est annoncée par un coup de clochette, à ce moment-là, on sort de sa concentration, puis deux coups de claquoirs retentissent, ce qui nous fait reprendre contact avec le monde extérieur.

## Zazen : ne rien attendre

L'amélioration de la santé, non seulement physique mais aussi psychique, par la pratique régulière de zazen existe bel et bien. Le calme intérieur, la concentration, la maîtrise de soi, le sentiment de paix profonde se manifestent petit à petit. Peu à peu, on s'achemine vers une amélioration générale de sa santé. Je n'épiloguerai donc pas sur ce qui est du ressort de la médecine. Je voudrais cependant dire que le Zen n'est pas une thérapie. Pratiquer le Zen en vue d'améliorer sa santé est une forme de convoitise, et la convoitise est un empêchement à la réalisation. Ne perdons jamais de vue que le but ultime du Zen est de « Voir dans sa véritable nature », de « Réaliser sa véritable nature ».

En orientant ses efforts dans cette direction, tout naturellement les bienfaits de zazen se font ressentir, sans pratiquer dans le but de les obtenir. Ils vous sont donnés « en cadeau ».

Mais, surtout, ne vous attendez pas à ce que des changements interviennent après une première *sesshin*. Il faut pratiquer zazen quasi quotidiennement à raison d'une demi-heure par jour pendant à peu près trois mois pour ressentir les premiers effets de zazen, puis pendant au moins trois ans pour sentir des changements notables. Beaucoup s'arrêtent après une semaine de pratique, déçus de n'avoir rien obtenu de zazen.

Il se peut que pendant la pratique de zazen, vous éprouviez des sensations de froid, ou de légers tremblements du corps, ou une salivation plus importante que d'ordinaire, ou encore l'impression d'avoir le corps penché et que vous le redressiez, et en le redressant précisément vous vous penchez sur le côté si bien que croyant être droit vous êtes penché. Ou encore après un zazen, avoir pendant quelques minutes la vision légèrement trouble. Toutes ces manifestations ne se produisent pas systématiquement, mais peuvent occasionnellement apparaître. N'y faites pas attention si cela se produit. C'est à mettre dans la catégorie des *môzô*, c'est-à-dire des « illusions ». Tout rentre dans l'ordre au bout d'un certain temps de pratique.



Taku ez in kin

## La pratique du Zen : les *sesshin*

Si vous prenez la décision de pratiquer le Zen chez vous, la participation à une *sesshin* vous permettra de prendre un élan pour vos pratiques quotidiennes. Vous saurez plus précisément la direction à donner à votre zazen.

*Sesshin*, en japonais, signifie « toucher au cœur ». Une *sesshin* est un moment de pratique intense où l'on tente de se concentrer sans interruption, de façon totale, pour toucher au cœur du Zen.

Quand je parle de *sesshin*, je pense aux *sesshin* traditionnelles de sept jours, calquées sur celles qui se déroulent au Japon depuis toujours. À la Falaise Verte, il existe des *sesshin* de week-end. Celles-ci permettent une première approche, un débroussaillage, mais sachez qu'elles restent du domaine du bricolage. Pour effectuer une véritable plongée à l'intérieur de soi-même, il faut participer à une *sesshin* de sept jours. Ainsi, on connaîtra vraiment le chamboulement intérieur produit, alors que les impressions retirées d'un « week-end Zen » sont incomplètes. Les *sesshin* du week-end (arrivée sur place le jeudi après-midi, départ le dimanche après-midi) sont idéales pour une première approche.

Si la pratique du Zen est inconcevable sans la pratique de zazen, qui occupe la plus grande partie d'une *sesshin*, le Zen n'est pas que zazen. Le Zen, c'est faire zazen dans chaque moment de sa vie quotidienne. Faire zazen en mangeant, faire zazen en marchant, faire zazen en attendant, faire zazen en travaillant, faire zazen toujours et tout le temps. C'est cela, une *sesshin* de Zen.

Malgré un horaire très rempli, il reste quelques moments de libre. Que celui qui trouverait qu'il n'y a pas assez d'heures de zazen consacre son temps libre à cette pratique.

La pratique du Zen exige beaucoup de rigueur avec soi-même. Si l'on veut discipliner son esprit, il faut être discipliné aussi avec les horaires. Soyez ponctuel. On arrive toujours cinq minutes avant le début d'une activité, que ce soit pour le zazen, le repas ou le *samu*<sup>3</sup>.

Lorsqu'on entre dans le *zendô*, on salue. On place les mains en position de *gasshō*<sup>4</sup> et on s'incline. Puis, en gardant les mains

jointes, on va jusqu'à son coussin. Avant de s'asseoir, on salue à nouveau. Lorsque l'on quitte le *zendô*, après *zazen*, on se lève de son coussin. Une fois debout, on salue à nouveau en faisant *gasshô* et on place les mains dans la position appelée *shashu*, c'est-à-dire la position des mains adoptée pendant *kinhin* (voir [p. 54](#)). Arrivé à la porte, à nouveau, on salue, on sort et on ferme la porte. On se rend à sa place, ou on la quitte, en longeant les coussins de *zazen* et non en traversant le *zendô* en une quelconque diagonale. Le salut est une marque de respect.

Chaque fois que l'on utilisera l'eau, le gaz ou l'électricité, on le fera en évitant le gaspillage, dans un esprit de parcimonie et d'économie.

Sauf en cas de nécessité, aucun mot ne doit être prononcé dans le *zendô*, les vestiaires, l'entrée, le réfectoire, la cuisine, les sanitaires, les W.C., autrement dit dans tous les locaux communs. Il faut essayer de rester fermement fixé dans son *hara*. Chaque action exécutée se fait à partir du *hara*. Essayer de rester présent chaque seconde dans son *hara* est la direction à donner à sa recherche. Si l'on se lance dans d'interminables conversations, on disperse en quelques instants l'énergie que l'on essaie avec peine d'accumuler à l'intérieur de soi.

Ne parlez pas ! Quand vous binez les petits pois, soyez « un » avec l'action de biner. Quand vous arrosez les haricots, soyez « un » avec l'action d'arroser. Ne discutez pas avec ceux qui ont la même activité que vous. Essayez de tenir sept jours sans paroles inutiles. Il sera toujours assez tôt après la *sesshin* pour vous rattraper... Ne gaspillez pas l'occasion unique qui vous est offerte de vous concentrer. Ici, tout est fait pour que vous puissiez vivre l'instant présent, vivre dans votre *hara*, en dehors de tout souci !

La consommation de tabac, de café, d'alcool gêne l'approfondissement de son *zazen*. Donc, ne soyez pas tenté pendant une *sesshin* de prendre votre voiture pendant un temps libre pour aller prendre un café ou acheter des cigarettes. Fumer est interdit dans toute l'enceinte du centre. Seul le parking peut à la rigueur être utilisé à cet effet, il en est de même pour les téléphones portables. L'absorption d'excitants est une entrave à la concentration

et le résultat des efforts produits pendant zazen disparaîtra rapidement. Par ailleurs, laissez vos montres, votre panoplie de bijoux aux vestiaires ou dans vos chambres.

La seule odeur autorisée dans le *zendô* est celle du bâtonnet d'encens qui se consume. Ne vous parfumez pas, n'employez pas de lotion, crème ou autres. Les odeurs dégagées par ces produits débordent sur vos voisins et les dérangent. Dans le cadre d'une *sesshin*, il faut éviter que son propre ego n'envahisse autrui. Il s'agit de pratiquer le Zen afin d'être et non de *paraître*. Chez vous, vous faites ce que vous voulez, bien évidemment. Il faut savoir toutefois que le Zen est aussi un art de vivre, un style de vie. Petit à petit, vous apporterez des modifications à votre manière de vivre, à votre éthique. Une vie qui se manifeste en harmonie avec vos aspirations profondes.

Participer à une *sesshin* en appliquant les règles, conseils et consignes que vous venez de lire n'est pas chose aisée. Pourtant, il faut participer à une *sesshin* en étant animé de l'intention d'appliquer ces règles. Le déroulement des *sesshin* s'en trouvera grandement facilité, et pour vous, et pour autrui. Être strict avec vous-même et votre pratique est le seul moyen, *sesshin* après *sesshin*, de véritablement avancer dans la Voie de la réalisation. Une *sesshin* se vit corporellement jusque dans les moindres détails, même le zazen dans son apparente statique est essentiellement physique : maintenir son corps immobile, se concentrer sur ses respirations, sur les muscles du ventre qui font entrer et sortir l'air des poumons, n'est pas du ressort de l'intellect !

## *Kinhin*

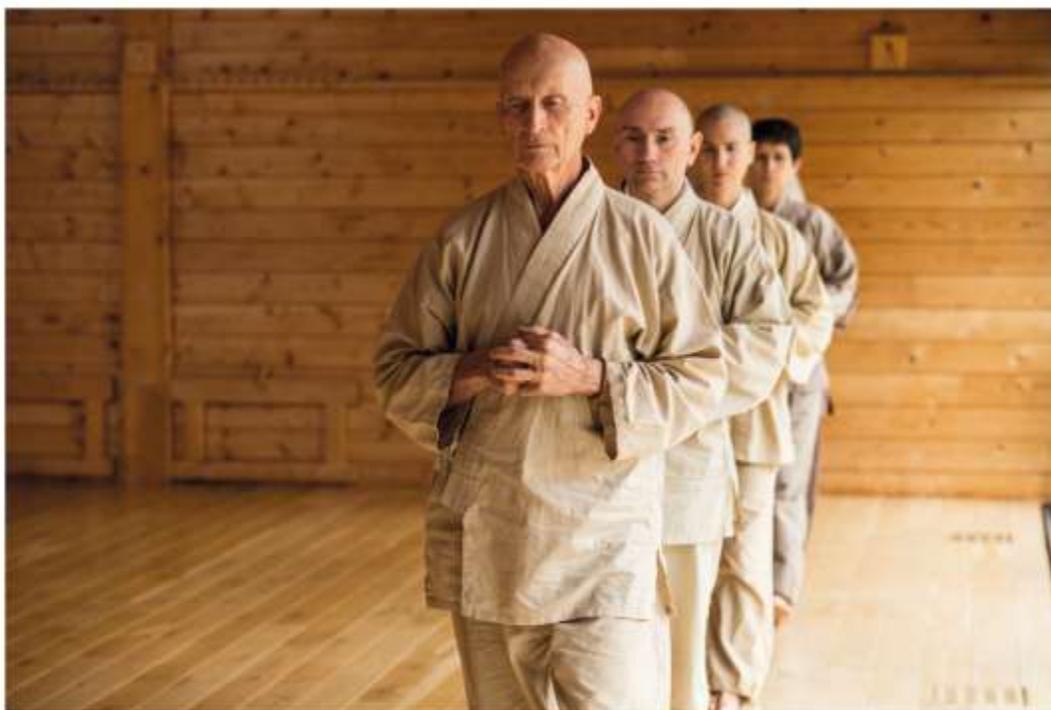
Après chaque période de zazen intervient le *kinhin* (voir [photos p. 55](#) et [p. 56](#)). *Kinhin*, c'est zazen en marchant, zazen en mouvement. Sa durée varie de cinq à dix minutes. C'est le lien entre zazen assis et zazen dans l'action. On le pratique entre chaque séance de zazen.

À la fin de zazen, lorsque le son des claquoirs retentit, les participants se lèvent. Tous saluent en même temps. Puis le maître avance et les participants le suivent à la file indienne dans l'ordre même où ils sont assis dans le *zendô*. Chacun suit l'autre à environ un mètre de distance. Le dos reste droit, la tête également, comme pendant zazen. On porte son regard en direction du milieu du dos de la personne qui vous précède sans pour autant fixer le point sur lequel se posent les yeux. Il s'agit simplement d'orienter son regard dans cette direction. Les mains gardent la même position que pendant le zazen, c'est-à-dire que la droite se loge dans la gauche. Elles se placent ainsi au niveau du plexus solaire, paumes tournées vers le corps. On appelle cette position de mains : *shashu*.



Kinhin

Les êtres humains sont pratiquement toujours dans l'une des quatre positions suivantes : debout immobile, debout marchant ou courant, assis, couché. Zazen, c'est le Zen assis (« za » veut dire « assis »). Le Zen en marchant s'appelle *kinhin*. Les règles qui s'appliquent au *kinhin* sont là pour le rendre le plus efficace possible. Alors que les jambes se dégourdissent et que le corps se détend, on a tendance à prendre le *kinhin* pour une récréation. La concentration doit en fait continuer avec d'autant plus d'intensité que le *kinhin* est aussi une préparation au zazen qui suit. Il faut essayer de rester centré dans son *hara*, de s'y maintenir fermement. L'esprit ne doit pas vagabonder dans tous les sens. On évite de disperser sa concentration en regardant à droite ou à gauche, par la fenêtre, ou vers les autres participants. Il ne faut pas laisser son attention être sollicitée par ce qui se passe autour de soi, car il est facile de perdre sa concentration en marchant.



Kinhin

Tout en marchant, on continue à se concentrer sur le décompte des respirations. C'est zazen qui continue, mais en mouvement. On essaie de ne pas interrompre le zazen, je dirais même que, dès lors qu'on n'est pas dérangé par la douleur dans les jambes que l'on

ressent pendant zazen, le zazen en marchant peut se continuer avec intensité.

Durant *kinhin*, il est permis de quitter le *zendô* pour aller aux toilettes. D'ailleurs, aller à cet endroit n'est possible, pendant les périodes de zazen, qu'à ce moment-là. Il est évident qu'en cas de force majeure on peut sortir du *zendô* même pendant zazen. Si cela doit se produire, il faut attendre la fin du zazen en cours pour entrer à nouveau dans le *zendô*, donc au moment du *kinhin*.

## *Sarei*

Le matin après le chant des sùtras, l'après-midi avant zazen et le soir après le dernier zazen, on prend un thé vert ou une infusion. C'est ce qu'on appelle le *sarei* (voir [photos p. 58](#) et [p. 59](#)). À ce moment-là on se met dans la posture en *seiza*. Puis une personne passe pour servir. Pour faciliter ce service, on groupe les tasses par deux. Chacun tient sa tasse dans la paume d'une main, bras tendu légèrement sur le côté en direction de son voisin. La main libre est aussi tendue, paume vers le ciel, tout à côté de la main qui tient la tasse. La personne qui sert s'approche et verse la boisson. Comme on ne parle pas dans le *zendô*, pour signifier que la quantité souhaitée est atteinte, on lève légèrement la main libre. À ce signal, celui qui sert arrête de verser et passe à la personne suivante.





## Sûtra

Dans le *zendô* de la Falaise Verte, sous chacun des coussins se trouve un petit livret qui contient les sûtras chantés chaque matin pendant environ une demi-heure. C'est la première chose que l'on fait juste après le réveil (voir [photo p. 61](#)).

À la Falaise Verte, on chante les sûtras<sup>5</sup> en japonais de manière à mettre l'accent sur les vibrations sonores et non pas sur la compréhension intellectuelle du sûtra (de nombreux livres existent si l'on s'y intéresse). Au Japon, on les chante en chinois et en Chine ils étaient chantés en sanskrit ! Ainsi, le sens du texte ne vient pas interférer avec l'émission de sons et on peut chanter chaque syllabe en se concentrant sur le son de chaque syllabe. Le rôle des sûtras est important pour développer l'amplitude du souffle, pour élargir la respiration. L'effort doit être porté sur l'émission correcte du son et non sur la compréhension du texte. Un sûtra se chante, il ne se récite pas. Lorsqu'on chante les sûtras, on hausse la voix. On tient le livret de sûtra à hauteur des yeux, assis dans la posture de zazen (lotus, demi-lotus, birmane, tailleur, *seiza*), en faisant attention à sa posture. Si l'on est plié en deux, on ne peut pas produire les sons correctement, ni se concentrer dans son *hara*.



*Chant des sùtras*

Les motivations qui vous ont amenés à pratiquer sont différentes pour chacun d'entre vous, mais le but est le même : réaliser sa véritable nature. Une des raisons pour lesquelles on commence par le chant des sùtras le matin est celle de faire converger nos énergies dans une seule direction, celle qui nous amène peu à peu à réaliser son vrai Soi. On chante donc chaque syllabe avec la même intonation, à l'aide d'instruments appropriés qui permettent de donner le ton juste.

Harmoniser nos voix, c'est harmoniser nos efforts et leur donner une même direction. Il est important aussi de conserver le ton du début à la fin d'un chant. Il ne faut pas commencer en *do* et finir par exemple en *la*. Faire converger les énergies dans une seule et même direction permet de faire ensemble ce que nous n'arrivons pas à faire seuls.



Environ sept heures de zazen sont inscrites au programme quotidien d'une *sesshin*. Il n'est quasiment pas possible de pratiquer sept heures quotidiennes chez soi, sauf à titre tout à fait exceptionnel. L'énergie produite par le groupe permet d'obtenir ce qu'il n'est pas possible de faire isolément. Le chant des sùtras a une importance capitale en ce sens qu'il donne un élan pour le reste de la journée.

## Entretiens individuels

Deux ou trois fois par jour, pendant une séance de zazen, ont lieu les « entretiens individuels ». Chacun se présente et expose au Maître ses difficultés ou ses problèmes pendant le zazen, le chemin gravi, les états du mental, etc. Un entretien dure entre quelques secondes et quelques minutes. Si l'on n'a rien à exposer, on continue simplement son zazen en faisant toutefois un signe à celui qui vient après soi de manière qu'il sache que c'est son tour.

## Repas

Les repas sont à envisager comme une séance de zazen. C'est le moment propice pour pratiquer « l'attention juste ». Non seulement on ne parle pas, mais on évite tout bruit, que ce soit en dépliant sa chaise, en déballant son bol ou en mangeant. On se tient droit et on se concentre sur ses respirations. Être plié en deux ne facilite ni la digestion ni la concentration sur ses respirations. C'est la fourchette qui va à la bouche et non la bouche qui va à la fourchette.

Lorsque l'on se sert, avant de faire circuler un plat, on rassemble la nourriture. Ainsi, on évite de présenter à son voisin un plat dans lequel la nourriture est éparpillée. Ce qui est plus esthétique, d'une part, et signifie, d'autre part, le respect accordé à la nourriture et à son voisin.

Comme on ne connaît pas la quantité de nourriture que souhaite son voisin, on ne s'occupe pas de le servir. Chacun se sert soi-même, et cela facilite bien des choses.

Celui qui finit un plat ne laisse pas une parcelle de nourriture dedans. Dieu a fait le ciel et la Terre et, dans le Zen, on fait les planètes, je veux dire plutôt : les plats nets. À la fin du repas, pour laver son bol, on y verse de l'infusion. Avec le doigt, on le nettoie, ainsi que les couverts. Puis, quand tout est ainsi « lavé », on boit l'infusion, ce qui supprime toute vaisselle et constitue un excellent exercice d'humilité.

À la Falaise Verte, les repas sont végétariens et biologiques.

## *Keisaku*

Lorsqu'on est débutant, lorsqu'on fait ses premières expériences en zazen, on est inmanquablement confronté au problème de la douleur. Douleurs dans les chevilles, les genoux, les hanches, les lombes, le dos, etc., essentiellement dues à son inexpérience et à la difficulté à rester immobile et concentré. Si bien que, pour tenter d'échapper à cette douleur, le corps se raidit, les épaules remontent, les muscles du dos se contractent. Pour remédier à cet état de fait, on utilise le *keisaku* (voir [photo p. 66](#)).

Le *keisaku* est un bâton plat avec lequel on frappe la partie du haut du dos qui se situe entre la colonne vertébrale et l'omoplate. Des points d'acupuncture se trouvent stimulés et permettent à la fois de relâcher la tension musculaire et le retour d'une bonne circulation de l'énergie. La concentration s'en trouve favorisée.

Le bâton de *keisaku* sert d'encouragement au zazen. S'il symbolise dans le *zendô* la discipline, son utilisation n'est pas punitive, mais sert uniquement à encourager les participants dans la pratique du Zen. Il sert aussi à diminuer, voire à supprimer la tension accumulée au niveau des épaules et du dos. À une ou deux reprises dans la journée, au cours d'un zazen, le maître ou le préposé au *keisaku* frappe chacun des participants deux coups sur chaque épaule (voir [photos p. 67](#)). Chaque coup donné fait beaucoup de bruit mais pas de mal. Avant de frapper, celui qui frappe et celui qui va être frappé se saluent, les mains en *gasshō*. Une épaule est frappée, puis l'autre. Enfin, un salut mutuel intervient à nouveau, l'un remerciant d'avoir été frappé, l'autre s'excusant d'avoir porté les coups.



Keisaku



Pratiquement, voici comment on procède : on présente indifféremment l'épaule gauche ou l'épaule droite. Si l'on présente l'épaule droite, on pose la main gauche devant soi, sur la tablette de l'estrade, et la main droite sur l'épaule gauche tout en se penchant légèrement afin de présenter son dos.

Cette position permet de bien séparer l'omoplate de la colonne vertébrale. Puis on procède à l'opération inverse pour l'épaule gauche, la main droite se posant alors sur l'estrade tandis que la gauche se place sur l'épaule droite.

## *Samu*

Le *samu*<sup>6</sup> est la mise en pratique de ce qu'on approfondit pendant zazen. Il s'effectue dans la concentration sur l'instant présent. C'est l'occasion d'appliquer « vivre l'instant présent ici et maintenant ». Le *samu* se pratique en silence, sauf quand il s'agit de régler un détail pratique. Certains travaux, comme scier du bois, permettent de rythmer ses respirations, et de continuer zazen. D'autres ne le permettent pas. Dans ce cas, on s'applique à se concentrer sur ce que l'on fait, à s'absorber dans l'exécution d'un geste, d'un travail. On apprend à utiliser son corps et on évite ainsi de n'en rester qu'à la partie intellectuelle de son être. Quand on utilise un outil, on fait très attention de ne pas l'abîmer. Après usage, il sera parfaitement nettoyé, puis rangé là où il a été pris, chacun étant responsable des outils et instruments qu'il aura utilisés.

Il est dit dans les textes classiques que la concentration en *samu* est mille fois plus productive que la concentration en zazen ! Donc, ne prenez pas le *samu* pour un « travail », mais pour l'occasion de vous réaliser vous-même.

## *Hitsuzendô*

Lors des *sesshin*, tous les jours après le dernier zazen de l'après-midi, on pratique *Hitsuzendô* (Voie du pinceau zen). Chacun

exécute, selon un modèle, des caractères sino-japonais sur du papier avec de l'encre de Chine diluée.

Dans la pratique du pinceau zen, on s'applique à respecter le modèle des caractères et non à improviser une œuvre d'art abstraite. Les idéogrammes s'exécutent selon le rythme des respirations en faisant participer tout son corps. Ce n'est pas simplement la main qui tient le pinceau, mais tout le corps qui est mis à contribution. Le pinceau devient l'outil qui sert à pratiquer le Zen. Le bras est le prolongement du *hara*, le pinceau le prolongement du bras, le papier le prolongement du pinceau. On fait « un » avec le pinceau, le caractère à dessiner et le papier. « Un » avec l'univers.

Au moment de l'exécution d'un caractère, on tourne ses regards vers son *hara*. Lorsqu'on est bien situé dans son *hara*, tout naturellement on est concentré sur ses respirations, le pinceau, le papier. À ce moment-là, tout s'exécute facilement, dans l'esprit de « *isshin* » : « un seul cœur ».

Lorsque l'idéogramme est achevé, tranquillement on ramène le pinceau vers l'écritoire en faisant en quelque sorte « le bilan » de son action. Bien que les traits sur le papier soient terminés, quelque chose continue, le geste se poursuit dans l'espace.

## Nettoyage

Apprendre le Zen, c'est apprendre à faire le ménage. À l'intérieur comme à l'extérieur de soi.

Après le repas du soir, tout le monde participe au nettoyage général. Tous les lieux communs sont soigneusement nettoyés, le *zendô*, le vestiaire d'entrée, la cuisine, le réfectoire, les couloirs, les escaliers, la cour intérieure, les jardins, etc. Une attention particulière est apportée aux sanitaires. Les participants d'une *sesshin* les nettoieront à tour de rôle, chacun devant être capable d'effectuer les tâches ingrates. Quand la remise en état d'un endroit est terminée, on va aider ceux qui n'ont pas fini leur nettoyage. À la fin de la

*sesshin*, avant de partir, chacun prend soin de remettre les lieux en état, de manière que ceux qui viendront après trouvent les lieux dans le même état qu'ils étaient en arrivant.

Pratiquer le Zen, c'est aussi ne pas laisser de trace derrière soi.

## *Yaza*

*Yaza* est composé de deux idéogrammes qui signifient « nuit » et « assis », c'est-à-dire la pratique de *zazen* la nuit, à l'extérieur, après l'extinction des lumières.

C'est le moment de tester sa détermination, car s'il est relativement facile de suivre les *zazen* en groupe, il faut faire appel à sa propre force pour le *yaza*. Sa durée est d'ordinaire de trois quarts d'heure, mais elle peut être prolongée jusqu'au petit matin si on le ressent. Lorsque, pour des raisons d'intempéries, il n'est pas possible de pratiquer *yaza*, on fait *zuiza*, c'est-à-dire *zazen* libre dans le *zendô*.

## Extinction des lumières

On dit dans le Zen qu'il y a deux positions pour s'endormir qui favorisent un sommeil profond. Sur le côté droit, préconisée par le *Sôtô* et sur le dos, préconisée par le *Rinzai*. Comme je ne connais pas les pratiques du Zen *Sôtô*, je parlerai seulement du *Rinzai*. Le mot sanskrit qui désigne cette posture sur le dos est *Savasana* et signifie « posture du cadavre ». Beaucoup de gens ne savent pas dormir, ils dorment tendus, crispés. Résultat, ils ne se reposent pas. Au moment où vous vous mettez au lit, essayez de faire le point avec les pensées qui occupent votre esprit à ce moment-là. Puis commencez à vous concentrer sur vos respirations et à procéder comme pendant le *zazen* assis, mais parallèlement vous relâchez tous vos membres, vous décontractez tout votre corps et essayez de devenir aussi détendu qu'un cadavre, aussi détendu que si vous veniez de tomber du septième étage d'un immeuble. Petit à petit, dans cette position, le sommeil arrive et vous vous endormez très

profondément. C'est une forme alitée, je veux dire : formalité, à remplir par le vide des pensées... Une chose aussi qu'il faudrait pouvoir observer pour un sommeil profond est de ne pas se coucher tout de suite après le repas du soir. Car alors que l'on est couché, tout l'appareil digestif, lui, travaille encore.

Au Japon, tout peut être sujet à une pratique d'éveil, à une Voie, et Voie se dit *Dô* en japonais. Ainsi, savez-vous ce que l'on dit de quelqu'un qui pratique la Voie du sommeil ou la Double Voie ? Eh bien, il fait Dodo.

## La pratique du Zen chez soi

Une *sesshin* est l'occasion de faire un bond en avant dans la Réalisation de soi. Si l'on ne veut pas que tout s'évapore après quelque temps, il est nécessaire de continuer la pratique de zazen afin de conserver l'élan pris au cours de la *sesshin*. Essayez de pratiquer quotidiennement, ou d'une manière quasi quotidienne, en faisant en sorte que zazen soit inclus dans vos activités journalières.

Il est possible de faire une séance de zazen le matin et une le soir. Ce qu'il faut éviter, c'est de pratiquer à des heures irrégulières. Ne placez pas non plus votre séance dans l'heure qui suit un repas. Tous ces conseils ne doivent pas vous empêcher cependant de rester souple dans le choix de vos horaires.

Évitez une alimentation trop carnée, évitez également de manger épicé ! Ayez des vêtements propres qui ne vous serrent pas et soyez pieds nus (on respire aussi par les pieds) le plus souvent possible chez vous ou simplement en chaussettes.

Dès l'instant où vous vous asseyez sur votre coussin de zazen, faites une séparation avec vos activités de tous les jours et avec ce qui forme votre univers quotidien. Pendant que vous êtes en zazen, ne pensez plus à ce qui se passait avant ni à ce qui se passera après. Il sera toujours assez tôt d'y revenir ! Le temps de votre séance, plongez-vous dans le compte des respirations. Pendant ce

laps de temps, l'unique chose qui compte, c'est de vous concentrer sur les respirations. Seulement « unnnnnnn, deuuuuuuuux... », etc.

Bien qu'il soit très difficile de qualifier zazen de productif ou improductif, il faut toujours essayer de réunir les conditions pour que celui-ci soit le plus profond possible. Mettre toute son énergie dans la concentration permet d'arrêter le flux des pensées. Ce n'est pas une mince affaire ! Pratiquer zazen en se perdant dans ses pensées va à l'encontre de l'aspiration du Zen dont le but est de nous amener à voir notre véritable nature.

Pour délimiter la durée d'une séance de zazen sans avoir à regarder sa montre toutes les minutes ou à installer une minuterie, d'ordinaire on allume un bâtonnet d'encens, près de son coussin, que l'on sectionnera à la longueur correspondant à la durée de son zazen. Lorsque la fragrance n'est plus sentie, cela signifie que la séance de zazen est écoulée. Évitez d'utiliser certains encens en provenance d'Inde, à l'odeur capiteuse.

Pour pratiquer zazen, on peut utiliser une chaise (voir [photo p. 75](#)) quand on ne peut pas se mettre en posture sur un coussin. Dans ce cas, le corps doit rester droit, sans toucher au dossier, ou alors en ne l'utilisant qu'exceptionnellement quand les lombes ou la colonne vertébrale sont en mauvais état. Il est encore possible d'utiliser un petit banc, intermédiaire entre le coussin et la chaise (voir [photo p. 76](#)).

Les personnes malades ou grabataires peuvent pratiquer zazen couché autant de fois qu'elles le souhaitent ou le peuvent, dans la journée, en se conformant aux instructions décrites auparavant sur le décompte des respirations. On veillera à ce que la concentration soit mise sur le ventre qui se gonfle comme un ballon lorsqu'on inspire et qui se dégonfle lorsqu'on expire. On reste les membres allongés et on prend soin de relaxer chaque parcelle de son corps. On peut ainsi favoriser le processus de guérison ainsi que résoudre certains problèmes d'insomnie.

Il existe de nombreuses occasions de pratiquer certaines formes de zazen au cours de ses activités quotidiennes. Rien ne vous empêche, quand vous êtes debout dans le métro, de pratiquer

zazen. Rien ne vous empêche, lorsque vous êtes dans un embouteillage, ou même simplement au volant de votre voiture, de pratiquer une forme de zazen qui consiste à s'absorber dans la conduite. Il est à tout moment possible de pratiquer l'absorption sur l'action que vous êtes en train d'exécuter. Lorsque vous vous rendez à pied quelque part, il est tout à fait possible de vous absorber simultanément sur la marche et la respiration. Tout cela se nomme la pratique du Zen dans la vie quotidienne.



*Zazen sur une chaise*



*Seiza à l'aide d'un banc de méditation*

# Introduction au *Zazen-gi* (Règles pour la contemplation assise)

- TAÏKAN JYOJI -

Le *Zazen-gi*<sup>1</sup> : « Règles pour la contemplation assise » est attribué à Baizhang Huaihai<sup>2</sup> (720-814). Baizhang Huaihai est un célèbre maître zen chinois de la dynastie Tang<sup>3</sup>. Le *Zazen-gi* faisait originellement partie du livre de Baizhang : la « Règle pure des monastères zen »<sup>4</sup>.

Le *Zazen-gi*, commenté par une série de six sermons de Maître Mumon Yamada Rôshi<sup>5</sup>, a été publié en japonais, puis traduit en anglais par le Vénérable Eshin Nishimura, professeur à l'Université des Études *Rinzai* de Hanazono à Kyoto<sup>6</sup>. C'est ce texte qui a servi de base à la traduction en français que nous présentons ici.

## Hyakujô<sup>7</sup> et la règle monastique

À une époque où le bouddhisme zen se développait en Chine, aucune règle monastique appropriée n'était clairement définie. La plupart des bonzes s'en tenaient aux règles et à la « discipline<sup>8</sup> » établies par le bouddhisme du Sud – ou « Theravâda » –, règles qui ne correspondaient en rien à l'esprit chinois (différences de caractères, de climat, de coutumes, de nourriture, etc.). C'est Hyakujô qui sentit le besoin de créer et de définir les règles de la vie monastique du Zen, ce qui permit par la suite à ce dernier d'être indépendant des autres écoles du bouddhisme.

D'après l'arbre généalogique établi selon la « Transmission de la Lampe »<sup>9</sup>, on voit que Hyakujô est le troisième descendant des maîtres zen après le sixième Patriarche Huineng<sup>10</sup>. Hyakujô est donc petit-fils spirituel de Huineng et grand-père spirituel de *Rinzai*<sup>11</sup>.

Huineng implanta véritablement le Zen en Chine avec ses cinq disciples (ou six selon d'autres versions historiques), mais il faut attendre Hyakujô pour que celui-ci sente la nécessité de créer les règles de vie dans les monastères zen. Le principe le plus important de ces règles est le travail manuel, un principe constamment énoncé par Hyakujô : « Un jour sans travail – un jour sans manger. » Le maître mettait l'accent sur ce principe : avoir des bonzes en train de travailler ; lui-même, d'ailleurs, montrait le bon exemple. Même à un âge avancé, il insistait pour travailler au jardin : lorsque les membres de sa communauté, inquiets pour sa santé, cachèrent ses outils, il refusa de manger jusqu'à ce qu'on les lui ait rendus.

Les règles de Hyakujô régissent la disposition des bâtiments, la hiérarchie de l'administration, les diverses pratiques ascétiques de l'année et même les punitions encourues pour infraction à la règle. Elles décrivent en détail la routine journalière de la vie des bonzes : la méditation, le chant des sùtras et le travail manuel doivent alterner. Pendant la pratique des austérités, les bonzes dorment dans la salle de méditation (*zendô*) où chacun effectue sa méditation à une place désignée et prend ses repas selon le rituel établi. En créant ces règles, Hyakujô évite ainsi, à la formation quelques générations plus tard des cinq écoles du Zen<sup>12</sup>, que les directions prises ressemblent à des schismes s'éloignant de la ligne centrale dictée par Huineng. Il arrive donc à point dans l'histoire du Zen en l'empêchant de se développer d'une manière anarchique.

## Anecdotes sur Hyakujô

Plutôt que de parler du caractère de Hyakujô et de ses particularités, je pense que quelques anecdotes rapportées à son sujet illustreront mieux sa personnalité.

Un bonze demanda à Hyakujô : « Qu'est-ce que le Bouddha ? »

Hyakujô demanda au bonze : « Qui êtes-vous ? »

Le bonze répondit : « Je suis moi. »

Hyakujô dit : « Vous connaissez ce “moi” ou non ? »

Le bonze répliqua : « Clairement. »

Hyakujô éleva son chasse-mouches et dit : « Vous voyez cela ? »

« Je le vois », répondit le bonze.

Hyakujô rétorqua : « Je n’ai rien à dire ! » (Il est difficile de faire comprendre à un débutant qu’il ne comprend pas...)

—

Un bonze demanda à Hyakujô : « Que s’est-il passé d’extraordinaire ? »

Hyakujô dit : « Je me suis assis seul sur le mont Taiyuan. »

Le bonze se prosterna cérémonieusement.

Hyakujô le frappa.

—

Baso<sup>13</sup> se promenait un jour avec son disciple Hyakujô lorsqu’ils virent des canards sauvages s’envoler.

Baso dit : « Qu’était-ce ? »

Hyakujô répondit : « Des canards sauvages. »

Baso dit : « Où sont-ils allés ? »

Hyakujô répondit : « Ils se sont simplement envolés. »

Baso, irrité par cette réponse trop banale, tout à coup prit le nez de Hyakujô et le tordit violemment. Hyakujô cria de douleur.

« Où s’en sont-ils allés ? » demanda Baso.

—

Un jour, Baso envoya à Hyakujô une lettre et trois pots de soja.

Hyakujô les plaça en face de la salle de méditation et se dirigea à l'intérieur. Lorsque les bonzes furent réunis, il pointa son bâton dans la direction des pots et dit : « Si vous pouvez prononcer un mot zen, je ne les casserai pas, mais, si vous ne pouvez pas, je le ferai ! »

Personne ne dit rien.

Alors, il les cassa et retourna dans sa chambre.

—

Un jour, Hyakujô, au service de Baso, revenait d'une promenade à la montagne et tout à coup se mit à pleurer.

Un bonze de ses amis lui dit : « Sans doute penses-tu à ton père ou à ta mère ? »

« Non », répondit Hyakujô.

« Est-ce que quelqu'un t'a réprimandé ? »

« Non. »

« Alors, pourquoi pleures-tu ? »

« Va demander au maître », dit Hyakujô.

Le bonze s'en alla et demanda à Baso qui lui répondit : « Va demander à Hyakujô. »

Le bonze revint dans la pièce et trouva Hyakujô en train de rire. « Il y a un moment tu pleurais ; pourquoi ris-tu maintenant ? »

Hyakujô répondit : « Il y a un moment je pleurais et maintenant je ris. »

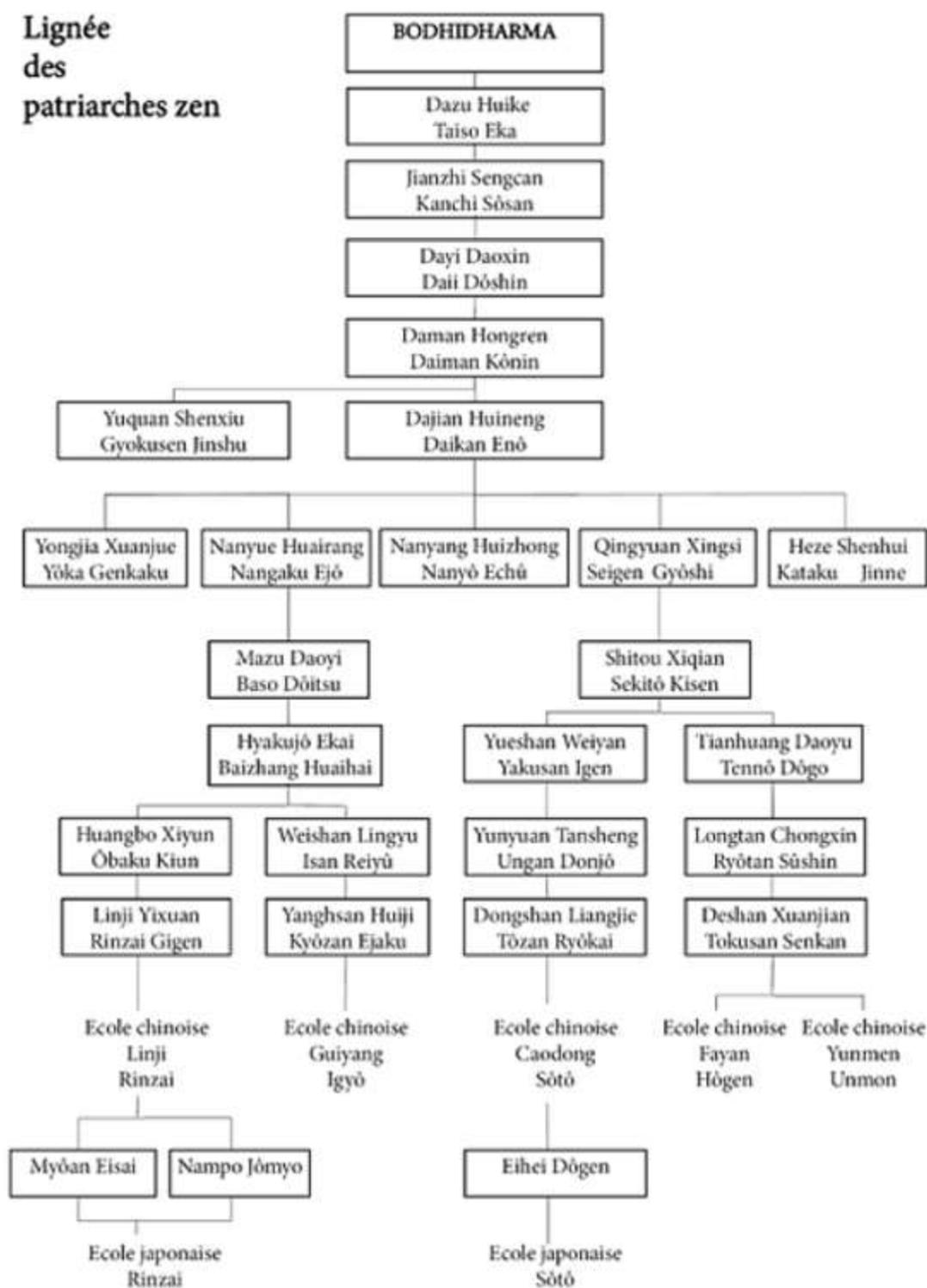
**Pour surprenantes ou obscures que puissent paraître ces quelques anecdotes attribuées à Hyakujô, elles contiennent un sens profond qu'il ne faut pas vouloir approfondir avec son intellect. Pratiquez zazen assidûment et peu à peu les mystères du Zen, qui sont les mystères de l'univers, de la Vie, vous seront clairement révélés.**

L'homme se découvre quand il se mesure avec l'obstacle. Ainsi, il prend conscience de ses véritables dimensions. La discipline ascétique zen est l'obstacle que créa Hyakujô, discipline respectée par les fondateurs des autres écoles nommées plus haut, et fidèlement retransmise en Corée, puis au Japon, et encore en vigueur de nos jours malgré l'agression constante de la vie moderne sur la spiritualité traditionnelle.

Hyakujô en léguant ce précieux livre : « Règle pure des monastères zen », dont une partie est consacrée aux « Règles pour la contemplation assise », aide à surmonter les embûches rencontrées le long de la Voie. **Ces règles doivent être lues avec attention car c'est en nous appliquant à respecter ce qui est énoncé que la méditation se trouvera facilitée, que notre esprit deviendra clair et nos propres dimensions révélées.**

La seule morale qu'enseigne le Zen est de respecter les principes de discipline auxquels se sont soumis les anciens. Alors, peu à peu une morale délivrée de la morale naîtra en soi, morale qui consiste à vivre sa « véritable nature ». Là se trouve l'expérience Zen appelée *Satori* ou *Kenshô*. Celui qui obtient, grâce à de patients et longs efforts, l'état de *Kenshô* est appelé « Être authentique ». Sans cela, on reste confiné dans le monde des aveugles qui se prennent pour des gens qui voient clair.

Lignée  
des  
patriarches zen



Légende :

Nom chinois  
Nom japonais

# Zazen-gi

## Règles pour la contemplation assise

- HYAKUJÔ<sup>1</sup> -

*Les Bodhisattvas qui étudient la sagesse de prajna<sup>2</sup> doivent avant tout avoir une profonde compassion pour tous les êtres et un profond désir de les sauver tous. Ils doivent pratiquer la méditation-samâdhi<sup>3</sup> avec grand soin et ils doivent faire vœu de passer tous ces êtres sensibles sur l'autre rive, refusant de pratiquer zazen pour leur seule émancipation personnelle. Or, il est besoin de n'être distrait par aucun objet des sens externes ou trouble intérieur, en sorte que le corps et l'esprit soient un et que mouvement et repos ne soient pas séparés. Aux repas, on ne mange ni trop ni trop peu ; le sommeil également doit n'être ni trop court ni trop long.*

*Celui qui désire commencer zazen place un coussin épais dans un lieu tranquille, revêt une robe et une ceinture assez amples et dispose tous les objets autour de lui en bon ordre. Puis il s'assied les jambes croisées dans la posture du lotus. D'abord, on place le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite ; ou bien on peut s'asseoir dans la position du demi-lotus, où seul le pied gauche repose sur l'autre cuisse. En second lieu, on place la main droite sur le pied gauche, la paume en l'air ; puis la main gauche sur la paume droite, de façon que les pouces s'appuient l'un contre l'autre<sup>4</sup>. Graduellement, on redresse le corps et on l'incline à plusieurs reprises en arrière et en avant, à gauche et à droite, de manière à trouver une posture assise, équilibrée pour le corps.*

*Le corps ne doit pencher d'aucun côté, ni en avant ni en arrière. Les os des hanches, du dos et du crâne reposent les uns sur les autres comme un stupa (ou pagode). Le corps ne doit pas avoir une raideur désagréable à voir. Maintenez la ligne des oreilles aux épaules et celle du nez au nombril, parallèles entre elles ; la langue doit toucher*

*le palais, les lèvres et les dents étant closes ; les yeux doivent demeurer légèrement ouverts, de façon à éviter la somnolence. Cette posture est d'un pouvoir incomparable si l'on parvient au degré Dhyâna<sup>5</sup> de la méditation.*

*Il y avait dans l'ancien temps un moine très avancé en méditation qui pratiquait toujours zazen les yeux ouverts. Il y avait aussi un maître zen, nommé Entsu-zenji du Houn-ji, qui réprimandait toujours ceux qui pratiquaient le zazen les yeux fermés. Il les appelait « gens de la caverne du Malin dans la montagne noire ». Il y a là une profonde signification, que seul peut saisir un homme parvenu à la connaissance.*

*Une fois la posture physique bien ordonnée et le souffle régularisé, on doit pousser en avant l'abdomen. On ne pense pas au bien et au mal ; on prend conscience de chaque illusion qui s'élève dans l'esprit et elle s'évanouit. Oubliant peu à peu la chaîne du devenir, on devient tout naturellement non séparé. Cela est le noyau de la méthode zazen de méditation. Je considère la méditation zazen comme la voie la plus humaine vers la vérité du Dharma<sup>6</sup>. Et cependant, beaucoup de personnes qui méditent tombent malades. Cela peut venir d'un manque de précautions dans la pratique de zazen. Si l'on en connaissait la signification profonde, le corps serait naturellement relaxé, l'esprit rafraîchi, la pensée juste clarifiée et le goût du Dharma donnerait profondeur à la pensée. On deviendrait paisible, pur et joyeux. Ou, si l'on parvient à l'Éveil, on serait comme le dragon dans les eaux ou le tigre tapi dans la montagne<sup>7</sup>. Et même si l'on n'a pas encore atteint cette connaissance, on n'a pas gaspillé son énergie ; semblable à l'homme qui souffle sur le feu avec l'aide du vent.*

*Dans tous les cas, on doit suivre son propre jugement quant au degré de connaissance atteint et ne jamais se mentir à soi-même.*

*Cependant, plus on est élevé sur la Voie, plus divers sont les maux qui viennent l'obstruer, les uns nous attirant en avant, les autres nous repoussant en arrière. Cependant, une fois la connaissance réalisée, tous ces obstacles disparaissent. Les formes du mal sont expliquées en détail dans des textes comme le Sûrangama Mahâ-*

*Sûtra, l'Investigation du Shikan du grand maître Tendai (538-597) et le Texte sur la pratique et la connaissance du Maître zen Keiho-Shumitsu (780-841)<sup>8</sup>. Ceux qui veulent se préparer à se défendre contre ces maux doivent les connaître d'avance.*

*Lorsqu'on veut sortir de la méditation, il faut commencer à mouvoir son corps par degrés ; se lever lentement, sans hâte. Une fois sorti de la méditation, on doit veiller à chaque instant à conserver son pouvoir de samâdhi aussi précieusement qu'une mère tient son bébé. C'est de cette façon que mûrira le pouvoir du samâdhi.*

*La pratique de zazen est l'un des plus urgents besoins de tous les humains. Celui qui n'a pas réalisé la complète quiétude de zazen risque de se trouver impuissant dans les situations critiques de la vie. Aussi, pour trouver le joyau, doit-on calmer les vagues ; il serait difficile de l'atteindre en agitant l'eau. Quand l'eau de la méditation sera calme et limpide, le joyau de l'esprit deviendra visible de lui-même. Ainsi parle le Vaipûlyapûrnabodhiprapta Sûtra : « Toute la sagesse du non-attachement et de la pureté de l'esprit vient de zazen. » Ou bien encore nous lisons dans le Saddharma-pundarika Sûtra : « Que l'esprit se concentre en silence et qu'il demeure immobile comme le mont Sumeru. »*

*Il a été montré clairement qu'on ne peut « passer au-delà » que par ce tranquille processus ; et ce n'est que par son propre pouvoir de samâdhi que l'on devient capable de mourir assis ou debout en méditation. Même si l'on fait l'effort d'une vie entière pour connaître parfaitement la vérité, on ne peut encore éviter de trébucher. Comment, dès lors, le paresseux qui néglige la pratique de zazen peut-il maîtriser son karma<sup>9</sup> ? C'est pourquoi les ancêtres ont dit : « Celui qui n'a pas acquis la puissance du samâdhi, seule capable de vaincre la mort, devra retourner comme un aveugle aux ténèbres et flotter éternellement sur l'océan de vie-et-mort. » Ainsi donc, ô mes frères dans le Zen, lisez et relisez ce texte, de façon que vous et les autres êtres puissiez ensemble atteindre l'Éveil véritable.*

# Sermons sur le *Zazen-gi*

- MUMON YAMADA RÔSHI<sup>1</sup>-

## 1. Chacun de nous est un Bodhisattva

Aujourd'hui, nous allons entrer dans une nouvelle « saison d'été » consacrée à la méditation, qui durera exactement quatre-vingt-dix jours. Vivre ensemble dans le même lieu pendant tout ce trimestre de méditation, c'est là notre précieuse tradition qui s'est perpétuée à travers les siècles dans les monastères zen depuis l'époque du Bouddha. J'aimerais lire avec vous le *Zazen-gi*, comme le texte le plus important pour ceux qui débutent dans la méditation zen.

Originellement, ce texte était inclus dans le *Bai Zhang Qing Kuai* (un « Précis de la vie monastique Zen ») compilé par Baizhang Huaihai (720-814), grand maître chinois du Zen. Plus tard, il fut dispersé et perdu, mais reconstitué pendant la dynastie Yuan (1280-1368). Ainsi, notre présent texte n'est pas forcément l'original de Baizhang et l'auteur en est inconnu. Cependant, pour une école bouddhique comme le Zen, qui fait de zazen son premier principe, ce texte qui expose la méthode de zazen est le plus important qui soit.

En premier lieu, « *za* » en chinois signifie littéralement « être assis » et « *zen* » vient du terme sanskrit « *dhyâna* » qui veut dire « contemplation ». Donc, « *zazen* » signifie « contemplation assise ». Quelqu'un m'a demandé récemment : « Est-il utile aussi pour un laïc de pratiquer zazen ? » J'ai répondu : « Non, puisque l'homme est un animal, il est plus normal pour lui de marcher. Mais il est douteux que nous voyions autour de nous un seul homme qui marche au vrai sens du mot. Beaucoup de gens ne marchent-ils pas

simplement par la force de l'habitude ? Ne se meuvent-ils pas simplement en étirant et étendant les jambes ? Bien qu'ils semblent très occupés dans leur vie quotidienne, combien y a-t-il de gens qui marchent dans leur propre voie, avec une profonde recherche vers l'intérieur même de la vie ? »

Au temps de la Seconde Guerre mondiale, j'ai entendu une histoire amusante. Quelqu'un vit une foule de gens faire la queue en attendant leur tour et pensa qu'il devait y avoir quelque chose d'exceptionnel. Après un long moment, il se trouva lui-même en train d'assister à un enterrement. Si quelqu'un va au collège parce que d'autres le font ou se marie pour faire comme tout le monde, sa vie ne sera pas sa vie à lui. Pour éviter un mode de vie aussi stupide, on doit s'arrêter afin de découvrir le vrai moyen d'avancer. S'arrêter et réfléchir tranquillement ainsi n'est autre que le zazen. Ma réponse parut satisfaire mon hôte qui, enchanté, s'en alla.

Or, à quoi pense-t-on tranquillement assis ? On doit penser à son véritable Soi qui voit, écoute, rit et pleure. Penser : « Qui suis-je ? », c'est zazen. Le résultat est que l'on se rend compte que ne pas penser est la meilleure des pensées. En d'autres termes, la chose à quoi l'on n'a pas besoin de penser du tout est notre vrai moi. C'est exactement ce qu'a dit un jour le Maître japonais Dôgen : « Pensez ce que vous ne pensez pas. » On pourrait alors dire : « S'il n'est pas besoin de penser alors pourquoi pratiquer zazen ? » Mais cette conclusion n'est pas correcte. L'esprit n'est pas si simple. Il est rempli de ce qu'on appelle instinct, habitude, pensée, jugement intellectuel, etc. Ces facultés ne contiennent pas le véritable Soi, mais elles l'abusent en s'élevant on ne sait d'où comme un nuage ou un brouillard ; aussi peut-on les appeler illusion ou ignorance. Clarifiant cet esprit par une tranquille assise, nous trouverons le véritable Soi, où il n'y a ni brouillard d'illusion ni nuage d'ignorance. Vivre dans la clarté, la rectitude et la puissance vitale de ce véritable Soi réalisé, cela est le Zen même. Dans ce dessein, zazen est la meilleure voie pour acquérir cette pensée tranquille et cet esprit clarifié.

Il y a quatre postures de méditation : marcher, se tenir debout, être assis, ou couché, la posture assise est la plus recueillie des quatre.

Être assis avec des pensées paisibles, un esprit clair, entrant dans l'état de non-mental où nous ne pensons à rien, s'appelle zazen. Les anciens ont dit : « Ne penser à rien est le seul moyen de s'identifier au Bouddha. » Demeurer sur ce terrain précis, c'est s'exercer à identifier le Soi avec l'univers entier.

Le caractère chinois qui désigne l'assise est figuré par deux hommes assis par terre. Il me semble que dans la tradition occidentale, le ciel est le domaine secret de Dieu et la terre est souillée et pleine de péchés. Mais dans la religion orientale, nous trouvons la lumière de Bouddha en restant sur cette terre souillée. Saisir la sagesse de l'émancipation en étant assis dans la poussière et la souffrance, c'est zazen.

« *Gi* » (prononcer « gui ») signifie littéralement « règle ». Les règles de zazen nous ont été transmises par nos ancêtres qui ont su, grâce à leur longue expérience, élaborer les plus efficaces.

« Les Bodhisattvas qui étudient la sagesse de prajna doivent avant tout avoir une profonde compassion pour tous les êtres et un profond désir de les sauver tous. Ils doivent pratiquer la méditation-*samâdhi* avec grand soin ; et ils doivent faire vœu de passer tous ces êtres sensibles sur l'autre rive, refusant de pratiquer le zazen pour leur seule émancipation personnelle. »

« Les Bodhisattvas qui étudient la sagesse de prajna » ne sont autres que nous, pratiquants du Zen, qui cherchons la sagesse de l'Éveil. Tous ceux qui commencent à éprouver le désir (tourné vers le ciel) de découvrir la vérité et en même temps le désir (tourné vers la terre) de servir l'humanité entière sont, sans exception, des Bodhisattvas. Le bouddhisme Mahayana, c'est-à-dire la voie du Bodhisattva, est ce qu'on appelle un bouddhisme laïque. Son noyau est le peuple des laïcs qui doivent être sauvés au sein même de la vie quotidienne en société, à la maison et au travail. Vous verrez ordinairement les Bodhisattvas représentés avec les cheveux longs, portant des ornements tels que colliers, pendants d'oreilles ou bracelets. Cela symbolise en fait l'image aristocratique indienne à

laquelle nous reconnaissons les Bodhisattvas comme le symbole des laïcs.

Parmi les Bodhisattvas, nous voyons que seul Jizô a la tête rasée. Il est connu comme le Bodhisattva qui s'incarne dans les six mondes – les mondes de l'enfer, du mal, des animaux, etc. –, afin de sauver même ceux qui souffrent les plus profonds tourments. De tels êtres, à l'extrême de la souffrance, trouvent plus certainement leur sauveur en un saint à la tête rasée, qui a renoncé à tout désir, qu'en quelqu'un qui jouit d'une voluptueuse vie séculière. Sous ce rapport, un Bodhisattva prêtre est également nécessaire. Vous savez peut-être que Shinran (1173-1262), le fondateur de la secte de la Terre pure dans le bouddhisme japonais, ne quitta jamais sa robe ou son étole de prêtre, bien qu'il supportât fortement le bouddhisme laïque.

Tous ceux qui font vœu de chercher la sagesse de l'Éveil « d'en haut » et de servir tous les êtres humains sont sans exception des Bodhisattvas. Ces laïcs, hommes et femmes, qui se joignent à notre zazen sont aussi des Bodhisattvas qui étudient la sagesse de prajna.

Dans l'esprit bouddhique, il y a ces deux aspects, sagesse et compassion, exactement comme le Soleil qui brille produit lumière et chaleur. Chercher la Bodhi (sagesse de l'Éveil) d'en haut, c'est s'exercer à chercher la sagesse de Bouddha et sauver les êtres sensibles ici-bas, c'est pratiquer la compassion de Bouddha. Nous ne pouvons réaliser la sagesse de Bouddha à moins d'y être éveillés par nous-mêmes, mais la compassion de Bouddha peut exister en nous-mêmes chaque fois que nous le désirons. Il est merveilleux de savoir que « la compassion n'est pas loin de nous. Elle est ici, dans nos mains mêmes, toutes les fois que nous voulons la pratiquer ».

Mon maître Seisetsu Rôshi disait souvent : « Nous autres bonzes zen qui portons des robes de moine avec la ceinture *shukin* et l'étole *rakusu* sommes comparables à un présent enveloppé d'un papier spécial et attaché avec un ruban, pour être offert au Bouddha. Ce style même est le style de la dévotion envers tous les êtres humains. Donc, vous devez prendre soin de votre personne comme de quelque chose qui n'est plus à vous. » De cette manière, vous devez

veiller avec grande dévotion à chasser toute souffrance humaine. En bref, cela est le vœu du Bodhisattva : « Bien que les êtres sensibles soient innombrables, je fais vœu de les sauver tous. » Lorsqu'on prononce un si grand vœu, on accomplit aussitôt son véritable Éveil. On est déjà Bouddha ou Bodhisattva, même si l'on n'est pas encore éveillé.

Seisetsu Rôshi étudiait sous la direction de son maître Ryoen Rôshi, au temple de Tokko In, dans sa jeunesse. Un jour, il fut réprimandé par le maître qui lui dit : « Un homme aussi méprisable que toi ferait mieux de s'en aller en pèlerinage aux lieux de retraite du bouddhisme dans l'île de Shikoku. » (Il y a, encore aujourd'hui, quatre-vingt-huit lieux de retraite dans l'île de Shikoku.) Il partit pour son pèlerinage et arriva un jour au pont appelé Toyo-no-hashî, (le pont des Dix-Nuits) qui fut, dit-on, construit par Kobo-Daishi. La coutume y veut que les voyageurs ôtent leurs sandales de paille pour le traverser. Mais le jeune bonze Seisetsu, considérant qu'il avait exactement les mêmes qualités que Kobo-Daishi, franchit le pont avec ses sandales aux pieds. Lorsqu'il atteignit l'autre bout du pont, il trouva le panneau où était inscrit comme suit le poème du maître :

*« Ceux qui souffrent, traversant le voyage de leur vie  
Le pont si agité qu'une nuit en paraît dix. »*

À cette lecture, ses yeux s'emplirent de larmes et il revint sur ses pas pour traverser le pont nu-pieds. Il importe de remarquer combien son cœur était pur. Dôgen Zenji, le fondateur du Zen *Sôtô* au Japon, écrit cela : « Même si, à cause de mon ignorance, je ne puis devenir un Bouddha, je fais vœu de sauver tous les êtres, puisque je suis prêtre. »

Ainsi, ces Bodhisattvas qui étudient la sagesse de prajna, qu'ils soient prêtres ou laïcs, doivent avant tout avoir une grande compassion pour sauver tous les êtres sensibles, bien que ceux-ci soient innombrables, et pour faire d'eux des Bouddhas. On ne doit pas pratiquer zazen pour soi-même, mais pour toute la société des êtres humains. On ne doit pas le faire seulement pour son réconfort

personnel, encore bien moins pour réussir dans la vie. Faire zazen pour un tel motif vous ferait tomber dans l'enfer et vous rendrait redevable au seigneur de l'enfer de tous les repas que vous avez mangés dans cette vie !

## 2. Mouvement et repos ne sont pas séparés

« Or, il est besoin de n'être distrait par aucun objet des sens externes ou trouble intérieur, en sorte que le corps et l'esprit soient un et que mouvement et repos ne soient pas séparés. Aux repas, on ne mange ni trop ni trop peu ; le sommeil également doit n'être ni trop court ni trop long.

Celui qui désire commencer zazen place un coussin épais dans un lieu tranquille, revêt une robe et une ceinture assez amples, et dispose tous les objets autour de lui en bon ordre. Puis il s'assied les jambes croisées dans la posture du lotus. D'abord, on place le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite ; ou bien on peut s'asseoir dans la position du demi-lotus, où seul le pied gauche repose sur l'autre cuisse. En second lieu, on place la main droite sur le pied gauche, la paume en l'air, puis la main gauche sur la paume droite, de façon que les devants des pouces s'appuient l'un contre l'autre. Graduellement, on redresse le corps et on s'incline à plusieurs reprises en arrière et en avant, à gauche et à droite, de manière à trouver une posture assise équilibrée pour le corps. Le corps ne doit pencher d'aucun côté, ni en avant ni en arrière, les os des hanches, du dos et du crâne reposent les uns sur les autres comme un stupa (ou pagode). »

Maintenant, nous en arrivons au stade où l'on apprend comment faire zazen. Avant tout, quand nous commençons zazen, nous devons écarter tout ce qui est lié à nos organes des sens et à notre intellect. Nous devons abandonner toute chose autour de nous. Il y a

des exercices de zazen de durée très diverse ; retraite de quatre-vingt-dix jours, *sesshin* d'une semaine, deux heures de nuit, dix minutes après la toilette du matin, etc. Dans tous les cas, vous devez abandonner toute chose, excepté zazen. Vous devez oublier tout ce qui concerne le travail professionnel, la maison, les relations sociales, la situation dans le monde et tout ce qui est amour et haine, joie et chagrin, gain ou perte.

Peut-être trouverez-vous regrettable cette oisiveté au sein de votre vie si occupée. Mais zazen est une grande entreprise, qui change les êtres sensibles en Bouddhas. Cela est aussi révolutionnaire que de tenir le monde entier dans une main ; c'est saisir la liberté de choisir entre mourir et revivre. Ce n'est pas facile. Bodhidharma a écrit : « Ne te soucie pas des choses extérieures et n'aie aucune agitation au fond du cœur. Que ton esprit soit pareil au mur, tu entreras aussitôt dans le Tao. »

Coupant toutes les relations séculières qui l'accablent, n'ayant dans l'esprit aucune vague de tempête, si un homme peut être, en pensée, tel un mur aux fondations solides, il saisira le grand Tao jusque-là inconnu de lui. Le sixième patriarche du Zen chinois, Huineng, définit un jour zazen en ces termes : « N'avoir conscience ni du bien ni du mal au-dehors s'appelle *za* (être assis) ; ne pas cesser de voir dans sa propre nature intérieure s'appelle *zen*. »

Sous ce rapport, il est naturel de remarquer que lorsque l'esprit se meut, le corps fait de même ; et que lorsque le corps est assis tranquillement, l'esprit de ce fait reste en paix. Car le corps et l'esprit ne sont pas séparés, ils sont un. Il est anormal pour l'esprit et le corps de se mouvoir dans des directions différentes, ou pour l'esprit de s'agiter lorsque le corps est au repos. Il est dit : « Lorsqu'on prend un repas, on doit s'identifier à ce repas. » De même, lorsqu'on travaille, c'est le travail lui-même qui travaille ; lorsqu'on fait zazen, c'est zazen même qui médite. C'est ce que signifie le texte qui dit : « Mouvement et repos ne sont pas séparés. »

Je connais un maître de l'*Uta*<sup>2</sup> à Kyoto. Il est fort connu aujourd'hui, mais dans sa jeunesse il eut une période difficile. Il était chrétien de coutume, mais plus tard il commença le zazen au monastère. Il m'a

dit que lorsqu'on se met à chanter l'*Utai*, on commence par le mot « *Korewa* ». Le mot « *Korewa* », donc, est le mot clé de l'*Utai* et rien qu'à l'entendre on peut juger du talent du chanteur. Dès que le chanteur est apte à s'identifier à ce mot, il commence à chanter. Pour s'exercer à chanter l'*Utai*, mon ami pratique zazen. Il dit aussi que le degré le plus élevé de la danse *Nô* est le Zen lui-même. La danse *Nô* n'est autre que zazen en mouvement. Il y a une réalité immobile dans le mouvement lui-même. En d'autres termes, c'est l'immobile qui se meut. Tel est l'esprit de la danse *Nô* : pas de séparation entre mouvement et immobilité. De même, l'art du thé et le Zen sont un ; l'art de l'épée et le Zen sont un.

Pour ce qui est des repas, il est dit dans le *Go-kan-no-ge*<sup>3</sup> que l'on absorbe un bon remède seulement pour la santé de notre corps. Si un repas est pris en tant que remède, nous devons en prendre une part correcte dans un temps correct. À l'origine, les préceptes bouddhiques n'autorisaient pas de repas le soir. Du déjeuner de midi au petit déjeuner du lendemain, les bonzes n'avaient droit qu'à des rafraîchissements liquides mais sans nourriture solide. Le maître qui me fit étudier le Bouddhisme tibétain dans ma jeunesse maintint cette règle strictement tout le long de sa vie. Pour faire zazen, la nuit est le moment le plus favorable à la réalisation du *samâdhi*. Mais si l'on prend un repas l'après-midi, le sang circule de façon désordonnée, causant somnolence et difficulté à atteindre le *samâdhi*.

Le sommeil aussi doit être sérieusement réglé. Il faut une période de sommeil ni trop courte ni trop longue. Nous devons suivre en toute chose la Voie du milieu. Le Bouddha illustre cette vérité avec un bel exemple : « Ce sont les cordes ni trop tendues ni trop lâches qui donnent un beau son. »

Pour les débutants, un endroit tranquille est préférable. Bien que le grand Maître zen Daitô Kokushi, dans son poème, recommande un lieu bruyant, par exemple un grand pont, cette pratique n'est possible que pour ceux qui ont acquis la maturité. Les commençants, au contraire, seraient gênés par l'agitation extérieure et ne considéreraient pas les passants comme des arbres de la montagne, ainsi que l'écrit Daitô Kokushi. Quand vous trouvez un

lieu tranquille, installez un coussin épais aussi confortablement que possible pour la durée pendant laquelle vous voulez rester assis. Le vêtement, la ceinture, doivent être tenus amples, mais de façon décente. Dans son autobiographie, Kodo Sawaki Rôshi relate une aventure plaisante qui arriva dans sa jeunesse au temple de son maître. Un jour, tous les disciples avaient quitté le temple, sauf un jeune bonze (Kodo lui-même). N'ayant rien à faire, il entra dans un petit cabinet et se mit à faire zazen. Peu après, la vieille servante du temple passa devant le cabinet, ouvrit la porte et fut si surprise de le voir là en méditation qu'elle se mit à s'incliner profondément à plusieurs reprises. Kodo comprit par là combien noble doit apparaître la posture de zazen. Cette posture, pleine de dignité, n'est rien d'autre que le Bouddha lui-même.

Pour pratiquer zazen, on doit être assis les jambes croisées (posture du lotus). L'expression *kekka fuza* signifie littéralement les jambes croisées, avec la plante des pieds visible. En premier lieu, mettez le pied droit sur l'aine gauche, puis le pied gauche sur l'aine droite, de façon que les deux jambes soient croisées bien serrées. Cette posture, *kekka fuza*, est parfaitement stable. Cependant, elle est assez difficile à garder pour le débutant car elle peut occasionner des crampes. Dans ce cas, le *hanka fuza* est permis : c'est la posture du demi-lotus. N'importe laquelle des deux jambes peut être placée sur l'autre. La posture où le pied gauche est placé sur la cuisse droite est appelée *Kissho-za* (posture assise de Sri) et la posture opposée s'appelle *Gomaza* (posture assise de la victoire sur Mara).

Une fois les jambes en place, mettez la main droite sur les jambes croisées et la paume gauche sur la paume droite, formant un petit cercle avec les pouces appuyés l'un contre l'autre. Ensuite, redressez le corps tranquillement et faites-le mouvoir en avant et en arrière, à droite et à gauche, plusieurs fois, pour fixer l'axe central du corps. Puis tenez-vous assis bien droit, allongeant le plus possible la colonne vertébrale. Nos instructeurs comparent cela au bambou, qui est si droit qu'une pierre lâchée du haut atteint la base sans être arrêtée dans l'intervalle. La posture parfaite de zazen crée un triangle isocèle avec les jambes et la colonne vertébrale formant un

angle droit. Nous devons prendre bien garde de ne pas nous pencher (trop) en avant ni (trop) en arrière. De cette manière, la posture de zazen tend à imiter un stupa, avec les os des hanches, de l'épine dorsale et du crâne reposant les uns sur les autres.

Dans l'Inde, après la mort du Bouddha, huit stupas (ou pagodes) furent construits dans huit districts pour être vénérés comme symboles du Bouddha. En Birmanie et Thaïlande, la pagode est considérée comme lieu saint. En Chine et au Japon, il y a beaucoup de pagodes anciennes faites de bois, de pierre et de marbre, à trois ou cinq étages. Quand nous examinons la charpente de la pagode à cinq étages, nous découvrons avec surprise que sa structure faite de strates successives est équilibrée par son rattachement à un axe central à partir du haut de la pagode, au lieu d'être construite de bas en haut à partir d'une base de pierre. C'est pour cette raison que ces pagodes ont subsisté un millier d'années dans des pays où les typhons et les tremblements de terre sont fréquents. Notre vie humaine devrait prendre ici son modèle. Si nous sommes affranchis de toute agitation extérieure et intérieure, nous pouvons rester libres de tout attachement, progresser de manière sûre vers le monde du Nirvana, et trouver la vie éternelle. Cela est zazen.

### 3. Ouvrir les yeux

« Le corps ne doit pas avoir une raideur désagréable à voir. Maintenez la ligne des oreilles aux épaules, et celle du nez au nombril, parallèles entre elles ; la langue doit toucher le palais, les lèvres et les dents étant closes ; les yeux doivent demeurer légèrement ouverts, de façon à éviter la somnolence. Cette posture est d'un pouvoir incomparable si l'on parvient au degré *Dhyâna* de la méditation.

Il y avait dans l'ancien temps un bonze très avancé en méditation qui pratiquait toujours zazen les yeux ouverts. Il y avait aussi un maître zen, nommé Entsuzenji, du Houn-ji, qui réprimandait toujours ceux qui pratiquaient zazen les

yeux fermés. Il les appelait : “gens de la caverne du Malin dans la montagne noire”. Il y a là une profonde signification, que seul peut saisir un homme parvenu à la connaissance.

Une fois la posture physique bien ordonnée et le souffle régularisé, on doit pousser en avant l’abdomen. On ne pense pas au bien et au mal, on prend conscience de chaque illusion qui s’élève dans l’esprit et elle s’évanouit. Oubliant peu à peu la chaîne du devenir, on devient tout naturellement non séparé. Cela est le noyau de la méthode zazen de méditation. »

Zazen requiert une posture parfaite, correcte et ordonnée, et cependant sans tension excessive. Puisqu’il est dit : « Zazen est l’enseignement du bien-être selon le Dharma », il doit être réalisé en position complètement relaxée et confortable. Cependant, on doit tenir le corps dressé en allongeant la colonne vertébrale vers le haut. Les oreilles et les épaules doivent être sur une même verticale, de même le nez et le nombril. Mais il serait presque impossible de tenir le nez et le nombril sur la même verticale sans que l’abdomen n’occupe naturellement tout l’espace disponible vers l’avant. « La langue doit toucher le palais », l’auteur du texte tient compte des moindres détails corporels. Il est vrai que chaque partie du corps doit être en position correcte, sinon on ne peut en attendre un zazen correct. Les lèvres et les dents doivent être étroitement closes. Les yeux doivent rester légèrement ouverts, de manière à ne voir que les objets situés à trois pieds en avant. On pourrait supposer qu’avec les yeux fermés on atteint plus aisément le calme ; mais cela est une erreur. Si nous fermons les yeux, notre esprit s’emplit d’illusions et se vide de toute paix ; et nous risquons également de nous endormir. Nos patriarches nous ont appris à ouvrir les yeux le plus possible en zazen, juste comme sur le portrait de Bodhidharma, fondateur du bouddhisme zen. Aucun portrait connu de Bodhidharma ne le montre les yeux fermés. Même si des distractions vous viennent par la vue, vous devez toujours rester libre à leur égard, les laissant aller à mesure qu’elles surgissent. Si vous vous accoutumiez au zazen les yeux fermés, le zazen vous

deviendrait impraticable les yeux ouverts, en particulier dans les lieux affairés. Au contraire, si vous exercez votre pouvoir de *samâdhi* en faisant zazen les yeux ouverts, où que vous soyez, vous ne perdrez pas votre pouvoir de méditation.

La phrase « Il y avait dans l'ancien temps un bonze... » n'a pas été retrouvée dans la source originale du vieux texte. Elle a pu être ajoutée lors de la rédaction du texte actuel. Entsu Zenji du temple Houn Ji est l'« oncle-dans-le-Dharma » du maître zen Soseki Jikaku Zenji qui est connu comme l'auteur du présent texte. Cet Entsu Zenji avait coutume de critiquer zazen fait les yeux fermés comme « la caverne du Malin dans la montagne noire ». Selon l'antique conception indienne du monde, il y a au centre de l'univers une montagne appelée Sumeru, entourée de quatre pays, chacun dans l'une des quatre directions de l'espace. Notre monde est situé dans le pays du Sud et, telle une aiguille aimantée, pointe vers le nord qui est le centre de l'univers. On croyait aussi que le mont Sumeru, au centre, s'appuyait sur deux autres monts entre lesquels il y avait une région ténébreuse, demeure des esprits du mal. C'est cette région qui est appelée « la caverne du Malin dans la montagne noire ».

L'auteur du texte nous met en garde contre l'idée de chercher la relaxation en pratiquant zazen dans un endroit sombre où l'on ne voit ni n'entend rien ; il compare bien plutôt cela à une chute dans « la caverne du Malin dans la montagne noire ». C'est pourquoi Rinzai-Zenji, le Maître zen Lin Ji, fondateur du Zen *Rinzai*, a dit : « Craignez la caverne du Malin dans la montagne noire. » Ce lieu ténébreux n'est nullement la demeure des Éveillés. C'est le repaire des ignorants. On ne peut atteindre le véritable *kenshō*<sup>4</sup> si l'on ne se fraie pas un chemin pour sortir de ce lieu de ténèbres. « Il y a là une profonde signification que seul peut saisir un homme parvenu à la connaissance. »

Ce qui précède a esquissé les conditions de la posture assise. Nous devons ensuite régler notre respiration. Contrôler le souffle est un article très important de zazen. Les anciens disaient que tout homme peut comprendre l'acte de respirer, de sorte que le contrôle du souffle est extrêmement important.

Mon maître, Seisetsu Rôshi, avait coutume de raconter l'épisode suivant. Dans sa jeunesse, alors qu'il pratiquait zazen de nuit dans la véranda de son maître zen, Ryoen Rôshi, qui s'était déjà retiré pour dormir, il fut appelé par le Rôshi. « Il doit y avoir un rat mort sur ma moustiquaire. Aie l'obligeance de l'enlever. » Comme il ôtait la moustiquaire, un rat s'en échappa. « Que lui est-il arrivé, Rôshi ? » demanda-t-il. Le maître expliqua : « Pendant mon sommeil, ce rat a grimpé sur ma moustiquaire et m'a coupé la respiration, parce que son souffle court – je m'en suis aperçu – influait sur le mien. J'ai d'abord tâché de le suivre et j'ai alors peu à peu ajusté le rythme de sa respiration au mien. Finalement, j'ai cessé de respirer de sorte que le rat, qui avait suivi mon souffle, cessât de respirer en perdant conscience. Puisque ce rat n'est pas mort, mais a seulement perdu conscience, porte-le ailleurs. »

Cet épisode me paraît illustrer le pouvoir du *samâdhi*, que l'on retire de zazen. Pour atteindre ce pouvoir, il nous faut contrôler notre posture et notre souffle. La prononciation du terme japonais qui signifie « longue vie » est exactement la même que celle du terme qui veut dire « souffle prolongé ». D'où l'importance qu'il y a à respirer longuement dans la vie quotidienne pour atteindre un âge avancé. Un souffle irrégulier ne nous donnera pas une longue vie.

Pour ce qui est du souffle, il y a quatre types de méditation, expliquées dans les textes *Tendai*. Ce sont *fu*, *zen*, *ki* et *soku*.

*Fu* est une respiration ronflante. Ce n'est pas bon. *Zen* signifie une respiration ronronnante, ce qui n'est pas bon non plus. *Ki* désigne une respiration désordonnée, tantôt trop rapide, tantôt trop lente. Enfin, *Soku* désigne la respiration parfaite, continue et paisible comme un souffle très léger. Nous devons adopter pour respirer ce mode de souffle calme et prolongé. Les anciens mettaient tout leur zèle à respirer ainsi. Certains d'entre eux, même, gardaient une plume sur leur nez pendant la méditation.

Le corps et le souffle étant contrôlés, commencez zazen en mode relaxé, en concentrant doucement votre vigueur dans l'abdomen. Nous devons maintenant contrôler notre esprit, ou, comme le pose le texte, « ne penser ni au bien ni au mal ». Il est cependant

incroyablement difficile de contrôler l'esprit. Le Bouddha a dit : « L'esprit est comme un serpent venimeux, une bête sauvage, il est votre ennemi juré. » On pourrait croire que lorsqu'on est ainsi paisiblement assis, rien ne vient troubler l'esprit. Mais il n'en est rien. Plus l'environnement est tranquille, plus grand peut devenir le désordre de l'esprit. Tant de choses surgissent à la conscience l'une après l'autre ! Même le grand Hakuin Zenji confessa que pendant son zazen, il s'était rappelé un bien mince événement : il avait prêté, des années auparavant, quelques bols de riz et de haricots à un proche voisin. Il est étrange que nous nous rappelions alors de choses auxquelles nous ne prêtons même pas attention d'ordinaire. Dans la salle de méditation, seul le son de la cloche et des claquoirs de bois pénètre par nos sens, mais que d'objets se lèvent dans notre esprit pour capter notre attention ! Nous sentons alors combien nous pensons à des choses inutiles, combien l'esprit de l'homme est corrompu. Notre esprit est souillé comme un fossé bourbeux d'où s'élève continuellement le gaz des marais. Nous ne pouvons imaginer ce qui va apparaître ou surgir. C'est une masse d'illusions et ainsi nous vivons notre vie quotidienne sans savoir que l'esprit de chacun de nous est corrompu. Le bouddhisme appelle cet esprit encroûté de boue « *alaya* », accumulation d'images subconscientes.

Trancher cette masse d'illusions avec l'épée de la sagesse de prajna, afin de découvrir l'esprit resplendissant du vrai Soi, cela s'appelle contrôler son esprit.

Comme le dit le texte, nous ne devons avoir aucune pensée de bien et de mal, de gain et de perte, d'amour et de haine. Cet état de non-pensée où rien n'existe est la vraie condition de l'esprit. Comme le dit Dôgen Zenji : « Penser sans rien penser. » Il recommande de contrôler l'esprit en visant le vrai Soi qui est l'esprit de non-pensée. Comme il est dit : « Dès qu'une pensée vient à l'esprit, sois-en conscient. » De la sorte, nous laissons les illusions et fausses apparences venir en nous telles quelles, afin d'éveiller l'état de non-pensée qui est le véritable esprit. Dans ce but, les anciens disaient « N'entretiens pas d'illusions », ou chantaient les noms du Bouddha Amida et du Bodhisattva Kannon. Dans le bouddhisme zen, nous rejetons également toutes les illusions en concentrant notre esprit

sur le problème proposé par le *kôan*<sup>40</sup><sup>5</sup>. Puisque l'illusion et la fausse apparence – tel un nuage ou un brouillard – n'ont pas de substance, elles disparaîtront si nous ne les nourrissons pas. C'est pourquoi le texte dit : « Prends conscience des illusions et elles disparaîtront. » Laissant toutes les illusions comme elles sont, concentrez votre esprit sur le *kôan*, jour et nuit, sans aucune conscience dualiste. Alors, tout naturellement, les mondes du dedans et du dehors, le moi et l'univers, le sujet et l'objet, deviendront un. Dans le temps propice, l'événement que nous cherchons se réalise et, pourtant, on ne peut l'expliquer. À ce moment, nous expérimentons le réconfort inexprimable de la liberté spirituelle, et la saveur sans pareille de zazen surgit des profondeurs.

Cette expérience n'est pas encore l'Éveil du *satori*, ce n'est pas encore « voir en sa nature » ou « devenir Bouddha ». Il est dit dans le *Mumonkan*, un ancien texte zen appelé « Passe sans porte » : « Une fois percée (la masse du grand doute) comme avec l'épée du général Kwan, on gagne la grande liberté, à la jonction de la vie et de la mort, de tuer le Bouddha quand on le rencontre, de tuer le patriarche quand on rencontre le patriarche et l'on acquiert le pouvoir de se réjouir en toute circonstance – où que l'on soit. » Nous devons avoir l'expérience de cette percée totale, quand nous réalisons la vraie nature de l'esprit et la vraie liberté. C'est là que l'homme devient roi du monde et c'est là qu'il déroule sa vie créatrice, sa liberté de détruire et de créer... Zazen est, en ce sens, bien plus que le simple contrôle de la posture, du souffle et de l'esprit, mais aussi, à une plus large échelle, celui des circonstances, en famille, dans la société, etc. Aussi zazen n'est-il pas facile à accomplir.

#### 4. L'esprit s'ouvre

« Je considère la méditation zazen comme la voie la plus humaine vers la vérité du Dharma. Et cependant, beaucoup de personnes qui méditent tombent malades. Cela peut

venir d'un manque de précautions dans la pratique de zazen. Si l'on en connaissait la signification profonde, le corps serait naturellement relaxé, l'esprit aéré, la pensée juste clarifiée et la saveur du Dharma donnerait profondeur à l'esprit. On deviendrait paisible, pur et joyeux. »

Zazen est le retour à l'état le plus normal, le plus naturel, tant du corps que de l'esprit, l'état d'aisance suprême, qui est l'émancipation parfaite à l'égard de toute souffrance, c'est-à-dire l'état de Nirvana, où n'existent plus les oppositions entre vie et mort, souffrance et bien-être, amour et haine. Pourtant, l'on pense ordinairement au zazen comme une stricte discipline ascétique et la vie monastique zen est considérée comme une vie de sombre tristesse, coupée de la vie ordinaire. Cela est faux. La vie d'un monastère zen est en réalité le modèle de la vie démocratique.

Le but qui s'en dégage est de chercher à réaliser le dessein le plus noble, le plus sûr et le plus élevé de la vie humaine. Nous y sommes engagés dans la création de la plus haute culture spirituelle pour les êtres humains, aussi pratiquons-nous zazen avec l'orgueil et la joie d'accomplir une vocation secrète parmi beaucoup d'autres gens. Mais en se soumettant à une discipline aussi précieuse que zazen, certains contractent des maladies faute de précautions dans la pratique, ou à cause de leur manière contrainte de faire zazen. Faire zazen exige l'unité du corps et de l'esprit, du mouvement et du repos. Si l'esprit y était vraiment vide, le corps aussi serait vide. Or, comment cette vacuité pourrait-elle contracter une maladie ?

Si vous conduisez votre zazen avec une profonde compréhension du présent texte, votre corps sera naturellement relaxé et votre esprit délassé, les anciens pensaient que tout dans l'univers est constitué de quatre éléments : terre, eau, feu et air. Le corps humain aussi les contient. Les os, les dents, les ongles, etc., appartiennent à l'élément « terre ». Le sang, la salive, le suc gastrique et autres constituants formant la plus grande partie du corps humain appartiennent à l'élément « eau ». La température du corps relève de l'élément « feu ». Les mouvements des mains, des jambes, des yeux sont causés par la force de l'« air ». Et l'on croit que chaque

élément a ses cent et une maladies propres : d'où quatre cent quatre maladies dénombrées chez l'homme. Par la pratique de zazen, cependant, ces quatre éléments sont si naturellement harmonisés que nulle maladie n'est possible. Le feu tend vers le haut, l'eau vers le bas ; mais par la concentration de toutes nos forces dans la région abdominale, le feu descend et réchauffe les pieds ; l'eau s'élève et rafraîchit la tête. Ainsi, la bonne santé est maintenue, l'esprit est purifié, et le sourire demeure sur votre visage. Nulle brume d'erreur ni brouillard d'illusion ne demeure et l'esprit devient clair comme le ciel bleu. C'est pourquoi le texte dit : « La pensée juste est clarifiée. » Tous les sujets de chagrin, joie et colère se transforment d'eux-mêmes en pensées claires et justes.

Dans le temps propice, nous commençons à incorporer en nous ce qu'on appelle la saveur de zazen ou du Dharma (vérité). Par là, l'esprit est renouvelé, et nous pouvons approfondir notre état de zazen.

Comme il est dit : « Un pouce de méditation assise est un pouce de Bouddha » ou encore : « Un jour de méditation assise est un jour de Bouddha. » Le goût du Dharma s'approfondit par degrés par la pratique continue de courtes expériences de zazen. Quelques-uns d'entre vous ont inévitablement des débuts difficiles dans le zazen, mais c'est une grande joie que de voir sa propre personnalité changer déjà en une semaine. Cela témoigne bien du fait que votre esprit s'est purifié et que la pensée juste y est née.

Après zazen, on éprouve un sentiment de réconfort inexprimable. Le terme japonais pureté et bien-être est sûrement très indiqué pour exprimer ce sentiment, très différent de ce que l'on éprouve dans d'autres religions lorsqu'on reçoit une grâce d'en haut. C'est le sentiment d'un bonheur qui jaillit de nos profondeurs. Ceux qui font zazen doivent développer ce sentiment profond. Le bouddhisme n'est guère agissant, de nos jours, faute de cette expérience profonde. Les prêtres bouddhiques manquent de ce sentiment vital, aussi bien que les laïcs. Comment une telle religion pourrait-elle se développer ? Les nouvelles religions qui surgissent sont d'un niveau inférieur dans leur principe, mais leurs adeptes sont remplis de l'esprit... Les Bouddhistes orthodoxes manquent de cette expérience

vivante. Vous savez peut-être que toutes les Écritures bouddhiques s'achèvent sur cette phrase : « Écoute le sermon du Bouddha, incline-toi devant le Bouddha et plein de joie rentre chez toi. » Pourquoi ceux qui lisent cette Écriture n'ont-ils plus ce sentiment profond ? Vous qui faites zazen devez en avoir une joie immense. Travaillez dur, afin d'éprouver cette grande joie qui n'est autre que le sens même de la vie.

## 5. Comme le dragon dans les eaux

« Ou, si l'on parvient à l'Éveil, on sera comme le dragon dans les eaux ou le tigre tapi dans la montagne. Et même si l'on n'a pas encore atteint cette connaissance, on n'a pas gaspillé son énergie, semblable à l'homme qui souffle sur le feu avec l'aide du vent. Dans tous les cas, on doit suivre son propre jugement quant au degré de connaissance atteint et ne jamais se mentir à soi-même.

Cependant, plus on est élevé sur la Voie, plus diverses sont les puissances démoniaques qui viennent l'obstruer – les unes nous attirant en avant, les autres nous repoussant en arrière. Cependant, une fois la connaissance réalisée, tous ces obstacles disparaissent. Les formes du mal sont expliquées en détail dans des textes comme le *Sūrangama Mahāsūtra*, l'*Investigation du Shikan* du grand maître Tendai (538-597) et le *Texte sur la pratique et la connaissance* du maître zen Keiho-Shumitsu (780-841). Ceux qui veulent se préparer à se défendre contre ces maux doivent les connaître à l'avance.

Lorsqu'on veut sortir de la méditation, il faut commencer à mouvoir son corps par degrés ; se lever posément, sans hâte. Une fois sorti de la méditation, on doit veiller à chaque instant à conserver son pouvoir de *samādhi* aussi précieusement qu'une mère tient son bébé. C'est de cette façon que mûrira le pouvoir de *samādhi*. »

« Un pouce de méditation assise fait un pouce de Bouddha. » Si nous méditons assis pendant que brûle un pouce d'encens, notre esprit tout naturellement se purifie et bien plus, évidemment, si nous continuons notre zazen de longues années selon les stricts préceptes du *Zazen-gi*. Ce n'est pourtant là que le simple mérite de zazen, et non pas encore l'Éveil, qui est le but final du Dharma bouddhique. Ce n'est pas encore le *kenshō* – la vision de la nature de Bouddha.

C'est seulement lorsque la puissance vitale sort de l'état de la pure unité sujet-objet que nous voyons le véritable *kenshō*. Certes, même si nous ne sommes pas encore éveillés, nous pouvons goûter l'état de pureté et de bien-être qui exprime à la fois l'émancipation corporelle et la clarté spirituelle. Mais combien plus merveilleux d'y ajouter la saveur du *kenshō*. Il est écrit dans le *Mumonkan*<sup>6</sup> : « Une fois que nous voyons notre vraie nature, nous pouvons marcher la main dans la main avec toute la lignée des patriarches, voyant avec les mêmes yeux et écoutant avec les mêmes oreilles. N'est-ce pas une grande joie ? » Nous pouvons voir les choses avec les mêmes yeux que le Bouddha ou Bodhidharma, nous pouvons écouter avec les mêmes oreilles que les patriarches. Cela veut dire que nous avons atteint la sagesse de Bouddha. Ou, plus simplement, nous sommes devenus le Bouddha lui-même.

Lorsque Hakuin Zenji eut fait sa percée en lui-même en écoutant le gong du temple à l'aube dans le lointain, il sauta de joie comme un fou tous les jours pendant une semaine. On comprend aisément ce qu'il éprouvait, non seulement voir avec les mêmes yeux que le Bouddha, mais marcher avec lui la main dans la main. Cela est sans aucun doute la félicité... se lever chaque matin avec le Bouddha et dormir avec lui la nuit. Quelle vie merveilleuse !

Mais plus encore : désormais, l'homme saisit l'unité de la vie répandue dans tout l'univers. Il est maintenant un seigneur de la Terre. Il est donc comparable en majesté au dragon dans les eaux ou au tigre tapi dans la montagne. Même si un homme n'était pas encore éveillé, il arriverait bientôt au *kenshō*, à moins d'abandonner la pratique sincère de zazen. Il aura bientôt la grande joie de l'éveil

du satori, comme on allume le feu en soufflant avec l'aide de l'air. On ne doit donc pas se sentir frustré, ni avoir trop de hâte.

« On doit suivre son propre jugement quant au degré d'éveil atteint et ne jamais se mentir à soi-même. » Cela est très important. L'honnêteté est la qualité essentielle dans la pratique du zazen. Nous devons – absolument – y souffrir. Aucune duperie à l'égard de soi-même n'est permise dans la recherche de sa propre nature. Personnellement, je ne suis pas un homme habile. Aussi me fallut-il deux à trois fois l'énergie nécessaire aux autres pour découvrir la réponse exacte à chaque *kôan*. Je consacrais mon temps à la seule méditation assise sans essayer de tirer quoi que ce soit de mon intellect. Mais cette stricte discipline m'est devenue de la plus grande utilité pour résoudre aujourd'hui mes problèmes quotidiens.

Un *kôan* est une chose étrange qui se résout chaque fois automatiquement lorsque nous entrons dans la grande expérience de la mort. C'est la réponse elle-même qui vient à nous, ce n'est pas nous qui répondons. C'est réellement la voix du ciel, la révélation. C'est seulement quand nous faisons pour ainsi dire tourner un cadran en nous-mêmes que la réponse apparaît. Zazen consiste à faire tourner ce cadran : c'est-à-dire à mourir au milieu du *kôan*. Ne pouvoir trouver la réponse au *kôan* montre que l'on n'a pas encore cette grande expérience de la mort. Je n'ai jamais tenté de résoudre un *kôan* par l'intellect pendant ces vingt années de ma jeunesse. Je ne puis m'empêcher de dire que c'est un miracle de voir la réponse alors qu'on abandonne l'intellect. Shinran, le fondateur de la secte Jodo Shin du bouddhisme japonais, étudiait encore chez son maître Honen à Kyoto lorsqu'une discussion survint parmi les disciples au sujet de la profondeur de la foi dans le Bouddha Amida. Le jeune Shinran affirmait que la foi du maître et la sienne propre étaient exactement la même en profondeur. Les autres disaient qu'elles étaient différentes. Maître Honen trancha entre eux en disant : « Ma foi m'est donnée par le Bouddha Amida, et de même celle de Shinran. Donc, ma foi et celle de Shinran sont les mêmes. Ceux d'entre vous qui disent qu'elles diffèrent ne pourront pas entrer dans la Terre pure où j'entrerai. »

On peut dire la même chose des réponses à un *kôan*. S'il devait être résolu par l'intellect, chaque réponse serait différente. Mais la vraie réponse au *kôan* vient d'ailleurs, comme une réponse du ciel, dans l'état de *samâdhi* : aussi est-ce une seule et même réponse. Entre les réponses de patriarches, comme Kanzan et Hakuin et celles de novices, il n'y a pas de différences de complétude. L'important est de saisir l'état d'absolue conviction, qui n'est jamais influencée par l'opinion d'autrui...

Plus on pratique zazen, plus des obstacles surviennent sur la voie de l'Éveil. Il y a deux sortes d'obstacles nuisibles. Les uns nous perturbent par une trop grande vivacité d'émotion ou de volonté ; les autres sont ceux qui s'opposent à celles-ci. Dans les deux cas, nous sommes entravés sur notre chemin vers le Dharma (la vérité). Même dans un monastère, un bonze peut acquérir de la sympathie auprès des laïcs attachés au monastère et oublier sa détermination et son but originels en se laissant recevoir chez eux. D'autres bonzes, au contraire, peuvent être forcés d'abandonner la vie monastique. Les deux cas doivent être évités. Le texte dit : « C'est seulement lorsque la pleine connaissance est atteinte », aussi devons-nous viser sans cesse à cette connaissance, sans tolérer aucun obstacle et dans le temps voulu le moi éveillé deviendra le Soi éternel.

En faisant zazen, vous expérimenterez le *makyô*, sorte d'état démoniaque de la pensée, mais vous ne devez pas vous y abandonner. Vous pouvez voir diverses sortes d'images mentales dans votre état de *makyô*, par exemple des images de Bodhisattvas ; éprouver des impressions oniriques comme d'être entraîné dans des ténèbres infernales ou de voler dans l'espace. Toutes ces apparences ne sont que des manifestations du *makyô* et ne doivent pas vous troubler. Vous devez concentrer tous vos efforts sur le *kôan* et garder votre pleine conscience. Comme ces avertissements sont donnés dans de vieux textes de méditations comme le *Sûrangama Mahâsûtra*, *l'Investigation du Shikan* de l'école Tendai et le *Texte sur la pratique et la connaissance* écrit par le maître zen Keiho, ceux qui doivent s'attendre à de tels phénomènes auraient avantage à faire d'avance les lectures nécessaires à ce sujet.

Lorsque vous voulez sortir de l'état de *samâdhi*, vous devez être très prudent, même s'il est difficile d'entrer en *samâdhi* dans la salle de méditation... Pour sortir du *samâdhi*, faites des mouvements très lents, car en *samâdhi* la respiration s'atténue presque au point de disparaître. Si vous faisiez des mouvements trop rapides, cela pourrait vous rendre malade. Commencez par remuer le bout des doigts ou frotter vos mains et vos pieds ; ensuite levez graduellement tout le corps. Même une fois sorti du *samâdhi*, vous devez veiller à ne pas perdre votre force de concentration, cela en concentrant toute votre énergie dans l'abdomen. On doit faire cela sans négligence, comme une poule couve ses œufs ou comme une mère tient son bébé. Si vous êtes tant soit peu négligent, vous retournerez d'un coup au point de départ, sans avoir développé votre force de concentration.

## 6. Chercher le joyau

« La pratique de zazen est l'un des plus urgents besoins de tous les humains. Celui qui n'a pas réalisé la complète quiétude de zazen risque de se trouver impuissant dans les situations critiques de la vie. Aussi, pour trouver le joyau, doit-on calmer les vagues ; il serait difficile de l'atteindre en agitant l'eau. Quand l'eau de la méditation sera calme et limpide, le joyau de l'esprit deviendra visible de lui-même. Ainsi parlait le Vaipulyapurnabodhi-prapta Sûtra : "Toute la sagesse du non-attachement et de la pureté de l'esprit vient de zazen." Ou encore, le Saddharmapundarika Sûtra : "Que l'esprit se concentre en silence et qu'il demeure immobile comme le mont Sumeru."

Il a été montré clairement qu'on ne peut "Passer au-delà" que par ce tranquille processus et ce n'est que par son propre pouvoir de *samâdhi* que l'on devient capable de mourir assis ou debout en méditation. Même si l'on fait l'effort d'une vie entière pour connaître parfaitement la vérité, on ne peut encore éviter de trébucher. Comment,

dès lors, le paresseux qui néglige la pratique de zazen peut-il maîtriser son karma ? C'est pourquoi les ancêtres ont dit : "Celui qui n'a pas acquis la puissance de *samâdhi*, seule capable de vaincre la mort, devra retourner comme un aveugle aux ténèbres et flotter éternellement sur l'océan de vie-et-mort. Ainsi donc, ô mes frères dans le Zen, lisez et relisez ce texte de façon que vous et les autres êtres puissiez ensemble atteindre l'Éveil véritable. »

« La pratique de zazen est un besoin des plus urgents », dit le texte. Il y a, parmi les vœux du Bodhisattva, six pratiques principales menant au Nirvana. Ce sont : 1) générosité, 2) obéissance aux préceptes, 3) patience, 4) effort, 5) méditation, 6) sagesse. De ces six pratiques, la méditation est le point essentiel. Nous devons la pratiquer en tout premier lieu. Dans son poème sur le zazen, le grand Maître zen Hakuin écrit : « Toutes les paramitas (perfections), telles que donner et obéir aux préceptes et toutes les pratiques, telles que récitation du nom du Bouddha, confession, discipline et maintes autres actions bonnes sont incluses dans la méditation. »

Lorsque nous chantons le nom du Bouddha, ce chant n'a sa vraie signification que lorsque celui qui chante et le Bouddha dont on chante le nom ne sont plus séparés mais unifiés. Cela n'est en réalité rien d'autre que la méditation.

La confession consiste à se rappeler et confesser les péchés commis dans le passé, mais peu importe comment le péché est confessé, ce ne sera qu'illusion. Ce que nous devons faire pour la pénitence est de retourner au pur esprit originel qui existait avant que le péché n'ait jamais été commis. C'est pourquoi il est dit dans les Écritures bouddhiques : « Quand vous voulez vous confesser, faites zazen afin de voir le véritable visage (de votre Soi). Tous les péchés sont comme de la gelée blanche et seront aisément dissipés par le Soleil (de la vision véritable). » Faire zazen et voir son vrai visage est la meilleure des pénitences... Pour le fils qui s'est enfui de la maison, ce n'est pas une vraie pénitence que de se repentir loin de la maison. La meilleure pénitence pour lui est de revenir à la maison. De même, peu importe notre repentir lorsque nous

abandonnons notre nature originelle, il n'y aura pas d'espoir pour nous à moins de retourner dans la maison de notre vraie nature...

Le sixième patriarche Huineng définissait ainsi le zazen : « Être libre des formes extérieures et être libre au-dedans. » Cela veut dire que zazen consiste au-dehors à oublier toute forme et figure corporelle et à identifier le moi avec le monde extérieur, et en même temps, au dedans, à avoir une stabilité d'esprit toujours indépendante du monde extérieur. La méditation zazen est fort nécessaire pour la vie quotidienne en société. Un acteur ne peut être un bon acteur s'il ne s'oublie lui-même, s'identifiant à son rôle et dominant son ambition. On peut dire la même chose pour un athlète qui s'identifie avec le sport lui-même, ou un musicien, qui s'identifie avec la musique. Ces choses ne sont possibles que par le pouvoir de la méditation zazen.

Il y a peu d'années de cela, le Maître zen Goyu Morita souffrait d'un anthrax dans le dos et ne pouvait se coucher. Aussi prit-il l'habitude de rester assis en zazen vingt-quatre heures de suite. Il subit une opération et, bien qu'il eût refusé l'anesthésie, son visage n'exprima aucune douleur. Il y a là un bon exemple du pouvoir de la méditation, qu'un homme ordinaire ne peut aisément atteindre. Si nous n'entretenons pas en nous un tel pouvoir dans la vie quotidienne, nous nous sentirons perdus face à l'épreuve. Le fameux poète Dokan Ohta fut percé d'une lance. Tenant cette lance, il composa le poème suivant : « La vie ne m'est plus si précieuse maintenant que je sais qu'elle est déjà perdue. » Il mourut en paix en récitant ce poème. Cela aussi est un des pouvoirs de la méditation zazen. Aucun de nous ne sait avec certitude quand il affrontera la mort, nous devons donc nous préparer à cette épreuve.

« Pour trouver le joyau, il faut calmer les vagues ; il serait difficile de l'obtenir en agitant l'eau. Quand les eaux de la méditation seront claires et calmes, le joyau de l'esprit deviendra visible de lui-même. »

La plupart des gens sauteraient dans l'eau si un joyau était tombé dans un étang : ils agiteraient l'eau tant et si bien qu'elle deviendrait trop boueuse pour qu'on y trouve autre chose que des pierres. Mais un homme sage ne ferait pas cette sottise. Il attendrait que l'eau se

calme, jusqu'à ce que le joyau puisse naturellement briller de lui-même. Telle est la discipline zen. Plus vous essayez de connaître les principes zen en lisant ou questionnant, plus vous vous éloignez de la nature-de-Bouddha. Mais si vous essayez de chercher la connaissance en restant assis sans vous poser de questions, le joyau de la nature-de-Bouddha commencera à luire par lui-même et vous réaliserez le vrai Soi que vous cherchiez.

La méditation zazen est la voie la plus directe vers la vérité du bouddhisme. Au lieu de laisser errer vos pensées, vous devez rester assis avec tout votre être oubliant toute recherche intellectuelle. Il est dit dans le Saddharma-pundarîka Sûtra : « Que votre esprit se concentre en silence et qu'il reste immobile comme le mont Sumeru. » Si vous pratiquez zazen de la sorte, vous êtes déjà dans le monde de Bouddha, tout en vivant parmi les créatures sensibles. Cela s'appelle « entrer d'un bond dans l'état de Bouddha ». Si vous voulez devenir Bouddha en écartant la souffrance, ce sera tout à fait impossible. Vous devez entrer d'un bond soudain dans le monde de Bouddha. C'est pourquoi le bouddhisme zen est appelé « l'enseignement de la connaissance soudaine » et c'est dans ce but que nous avons besoin de zazen...

Il est difficile de vivre nos vies si brèves qui ne durent guère plus de soixante-dix ans et où nous rencontrons tant d'échecs. Si nous passons notre temps à loisir, sans aucun effort pour nous délivrer de la souffrance, nous ne serons pas libérés de ce qu'on appelle la Roue des Six Mondes. C'est pourquoi nos aînés insistent si fortement, nous exhortant à cultiver le pouvoir de zazen avant d'arriver au terme de notre vie. Ceux qui pratiquent zazen doivent le pratiquer de toutes leurs forces, selon l'instruction juste donnée par le texte zen du *Zazen-gi*, afin de sauver à la fois eux-mêmes et tous les autres êtres doués de sentiment.

## Bibliographie de l'auteur

*Au cœur du Zen*, éditions Le Courrier du Livre, 1982

*La Source du vide*, éditions Le Courrier du Livre, 1989

*Zen et Zazen*, éditions Le Courrier du livre, 1991, première édition

*Exhortations zen*, éditions Le Courrier du livre, 1996

*L'Art du kôan zen*, éditions Albin Michel, 2001

*Zen au fil des jours*, éditions Le Courrier du Livre, 2006

*Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*, éditions Almora, réédition 2008

*Les Saveurs du Zen*, éditions Almora, 2009, en collaboration avec Françoise Dye

*Les Saveurs du Zen*, seconde édition couleurs, éditions Almora, 2018

*Un jour, une vie – Les non-pensées d'un maître zen*, éditions Almora, 2011

*Un jour, une vie – Les non-pensées d'un maître zen*, tome 2, éditions Almora, 2012

*Correspondance d'un maître zen*, éditions Almora, 2014

*Kyudo, tir à l'arc zen*, éditions Le Courrier du Livre, 2014

*Un jour, une vie – Les non-pensées d'un maître zen*, tome 3, éditions Almora, 2015

*Rivage sans retour – Les non-pensées d'un maître zen*, tome 4, éditions Almora, 2017

*Promenade au bord du vide – Les non-pensées d'un maître zen*, tome 5, éditions Almora, 2019



*Planche de méditation portant l'inscription « Kore han zô »  
(qu'est-ce que c'est ?) (cf. p. 21).  
Alors : qu'est-ce que c'est ?*

- 
1. Posture.
  2. Exercice respiratoire.
  3. Centre d'énergie contenu dans le corps humain ayant une influence sur l'esprit.
  4. *Les Saveurs du Zen*, éditions Almora, 2009, en collaboration avec Françoise Dye qui en a élaboré les recettes végétariennes.

---

1. On utilise plutôt le mot « zazen », le terme « méditation » étant trop vague en Occident.

- 
1. *Kinhin* désigne la marche zen qui entrecoupe les séances de zazen.
  2. Voir à ce propos le *Zazen-gi* en seconde partie d'ouvrage, dont les instructions sont tout à fait complémentaires.

- 
1. Lire les commentaires dans *La Source du vide*, 1989, du même auteur, chez le même éditeur.
  2. Prononcer « sousokkan ».
  3. Le *samu*, prononcer « samou », est le travail manuel zen.
  4. Mains jointes en signe de gratitude
  5. Un sūtra est un texte classique du Bouddhisme. Plus ou moins longs, les sūtras peuvent être des discours du Bouddha, des invocations de Bodhisattvas, etc. Le sūtra le plus connu et le plus chanté dans le Zen est le *Hannya Shingyo*, le sūtra du Cœur.
  6. Prononcer « samou ».

---

1. Le *Zazen-gi* dont il est question ici est à ne pas confondre avec le plus tardif : *Fukan Zazen-gi* attribué à Maître Dôgen (1200-1253), fondateur du Zen Sôtô japonais.

2. Baizhang Huaihai : 百丈懷海 ; en japonais : Hyakujô Ekai.

3. La dynastie Tang (618-907) est considérée comme l'âge d'or de la Chine classique. Elle fut caractérisée par une effervescence intellectuelle, artistique, littéraire et spirituelle.

4. « Règle pure des monastères zen », en chinois : 百丈清規 : *Bǎizhàng qīngguī*. Ce texte reste difficile d'accès, une version a été commencée par un comité japonais : *The Baizhang Zen Monastic Regulation*, traduite par Shohei Ichimura, du Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2006.

5. Mumon Yamada Rôshi (1900-1988) est un célèbre maître zen du Japon contemporain. Il a donné un nouvel élan au Zen après la Seconde Guerre mondiale et a formé plusieurs élèves occidentaux, dont Taïkan Jyoji.

6. Yamada Mumon Rôshi : *How to Practice Zazen*, Japan, Institute for Zen Studies, 1980, 61 pages.

Il a également été publié, entre autres textes, dans le livre de Donald Swearer : *Secrets of the Lotus : Studies in Buddhist Meditation*, éditions The Macmillan Company, 1971.

7. Désormais nous emploierons le nom japonais « Hyakujô » pour désigner le maître Baizhang Huaihai.

8. En sanskrit, la discipline bouddhique est le *vinaya*.

9. Voir la lignée des patriarches zen. Nous nous sommes aidés de la généalogie disponible dans le livre : *Zen's Chinese Heritage*, Andy Fergusson, Wisdom Publications, 2000. Le livre de Fergusson est une présentation de la « Transmission de la lampe » : Wudeng Huiyan, du Maître chinois Puji.

10. Huineng : 惠能 – en japonais : Eno – sixième patriarche zen après Bodhidharma, est une figure emblématique et légendaire à laquelle on rattache de nombreuses anecdotes zen, ainsi que la rédaction du « sūtra de l'estrade ». Huineng aura une influence décisive sur le Zen après lui.

11. Rinzai : 臨濟 – en chinois : Linji – donnera son nom à l'école zen du même nom à laquelle se rattachent Mumon Yamada Rôshi ainsi que Taïkan Jyoji, l'auteur de ce livre.

12. Les cinq écoles du Zen sont : Linji (*Rinzai*), Guiyang (*Igyô*), Caodong (*Sôtô*), Fayan (*Hôgen*), Yunmen (*Unmon*). Voir le tableau généalogique [page 87](#).

13. Baso : 馬祖 – en chinois : Mazu, célèbre maître zen chinois au caractère bien trempé et à la carrure d'athlète. Il est devenu entre autres paradigmatique des méthodes « extraordinaires » pour pousser ses élèves à l'Éveil. Comme on le voit dans cette anecdote, Baso fut le maître de Hyakujô.

---

1. Cette partie présente le texte intégral de Hyakujō. Il a été traduit en français par l'équipe du Centre Zen de la Falaise Verte à partir de la version anglaise du texte de Mumon Rōshi (cf. note 19, p. 80). Il est en italique pour signaler le texte original.

2. Prajna, la sagesse de l'Éveil (l'illumination). Pour désigner le caractère particulier de cette sagesse, le traducteur emploie le terme « sagesse de prajna ».

3. *Samādhi* a plusieurs sens, par exemple, concentration. Ici, il se réfère à la forme de méditation enseignée par le *Zazen-gi*.

4. Il s'agit du mudra appelé « *Hokkaijōin* », alternative courante à la position des mains décrite en début d'ouvrage.

5. *Dhyāna* en sanskrit (*jhāna* en pâli) pourrait être traduit par « absorption », « absorption dans la non-pensée ». C'est le mot « *Dhyāna* » qui a été traduit par le mot chinois : « *Chan* », puis en japonais : « *Zen* ».

6. *Dharma* (*Dhamma* en pâli), ici, la vérité bouddhique.

7. Le dragon et le tigre sont les symboles d'une puissance extraordinaire.

8. Ces trois textes sont des sūtras (*Sutta* en pâli) de méditation.

9. *Karma* (*Kamma* en pâli) ; notre destinée en tant que déterminée par nos actes.

---

1. Dans cette partie apparaissent les commentaires que Maître Mumon Yamada Rôshi a faits sur le texte du *Zazen-gi*. Ces commentaires ont originellement été délivrés lors du début d'une saison d'été au monastère de Shôfuku-ji à Kôbe, avant d'être publiés dans : *How to Practice Zazen*, Japan, Institute for Zen Studies, 1980. On retrouvera, dispersé entre les commentaires de Mumon, le texte original de Hyakujô présenté dans la partie précédente. Il apparaît en gris clair entre guillemets. Cette pratique des commentaires reflète une tradition philologique antique, orientale et occidentale.

2. Art de chanter les textes de danse du *Nô*, le « théâtre » japonais. (Note du traducteur.)

3. Vœu de cinq vers récités avant les repas.

4. *Kenshō* est composé de deux idéogrammes voulant dire : « Voir sa nature véritable. » On l'associe aussi à l'Éveil : voir la nature de Bouddha.

5. Les *kōan* sont des « énigmes » zen que l'on résout à travers l'absorption en *samādhi*.

6. Ce *Mumonka*, souvent traduit par « La barrière sans porte » est un recueil classique de *koans* zen.