

Christian Gaudin

Zen



pour



chats

\$1.75
Chaque



La Sirène

Zen pour chats

Dans la même collection

De Traudl & Walter Reiner

Yoga pour chats

Astrologie pour chats

Gymnastique pour chats

De Claire & Christian Gaudin

Massages pour chats

Christian Gaudin

Zen pour



chats



La Sirène

Merci à Claire, Anna, Dominique, Marina, Geneviève & Claudie
pour leur aide précieuse.

Maquette de Geneviève Gauckler

© Octobre 1995, Editions La Sirène. Dépôt légal : quatrième trimestre 1995

ISBN 284045187.5

Editions La Sirène 215, rue Galliéni — 92100 Boulogne



Pour Kyo Za

« Si vous essayez d'attraper
la lune dans la rivière,
vous ne pouvez pas la saisir. »
Yoka Gengaku



Remerciements à Kyo Za, Jiki Hosen, Do Shu Rei Getsu, Gyoku Kai
& Tai San Yuno ainsi qu'aux membres de la Sangha* pour leur soutien.



*Sangha : ensemble des pratiquants du Zen.



Temple Zen
"La Chatonnière"
Ete 2000- 1^{re} session

Prêts?
Le petit ego
va sortir...

— Un chat a-t-il
la nature du Bouddha ?
— *Mu.*



Table des matières

La Voie	12
Le zafu	16
La posture	18
La respiration	22
Le dojo	24
Gassho	26
Dans le dojo	28
Sesshin	32
Kin-Hin	34
Le kyosaku	36
Kusen	38
Kaïjo	40
Sanpāi	42
Les sons du Zen	44
La cloche du matin	48
Les bois du soir	50
Mondo	52
Nuit de Zazen	54
Ango, le camp d'été	56
Gyoji	58
Le cœur du Zen	60
I Shin Den Shin	62
Shiki Soku Ze Ku	64
Le trésor du miroir	66
Shikantaza	68
Ku	70
Le Sûtra du Nirvana	72
Bonno	74
Bonno Soku Bodai	76
L'enseignement Zen	78

Do.



La Voie.

— Vous vous demandez
ce qu'est le vrai Zen...



Pas compliqué...

Le Zen c'est Zazen.

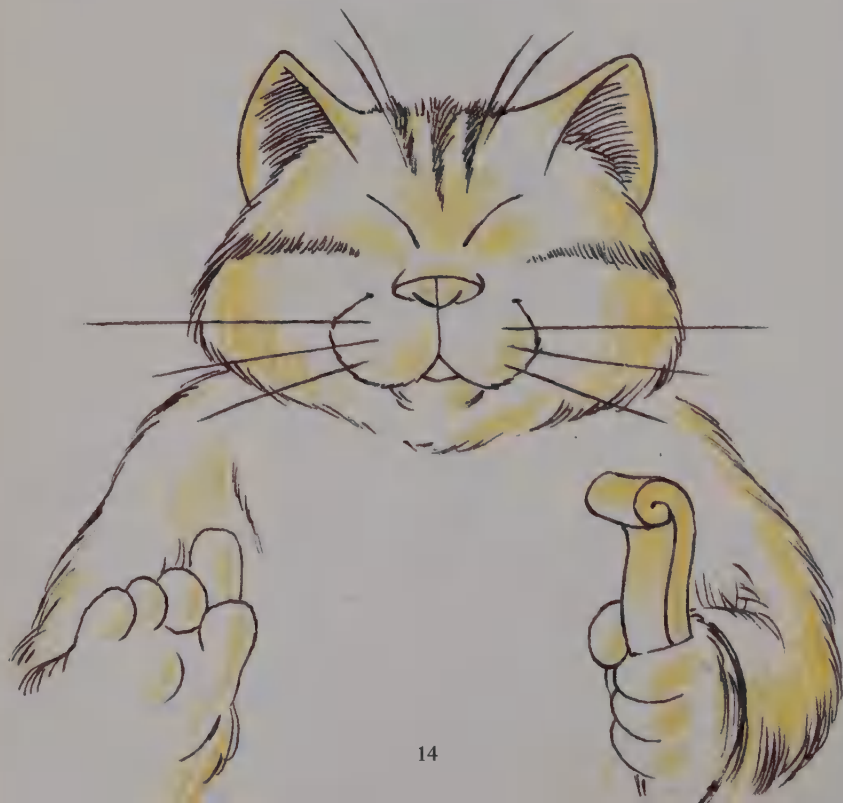
— Et Zazen, c'est s'asseoir ... seulement s'asseoir.

Le Zen n'est pas une idée, une théorie,
une religion exotique, c'est une pratique très simple.

Za : s'asseoir sans bouger.

Zen : se comprendre soi-même.

Zazen, l'assise juste.



« Si quelqu'un demande ce qu'est le vrai Zen,
il n'est pas nécessaire que vous ouvriez la bouche
pour l'expliquer. Montrez tous les aspects
de votre posture de Zazen... »



... alors le vent du printemps se lèvera
et fera éclore la merveilleuse fleur du prunier. »

Daichi Sokei

D'abord,
pour bien s'asseoir,
prendre un zafu.
(prononcer za-fou)



— Un simple coussin rond en coton,
bien bourré avec du kapok,
une fibre végétale bien connue
des cruciverbistes zen...



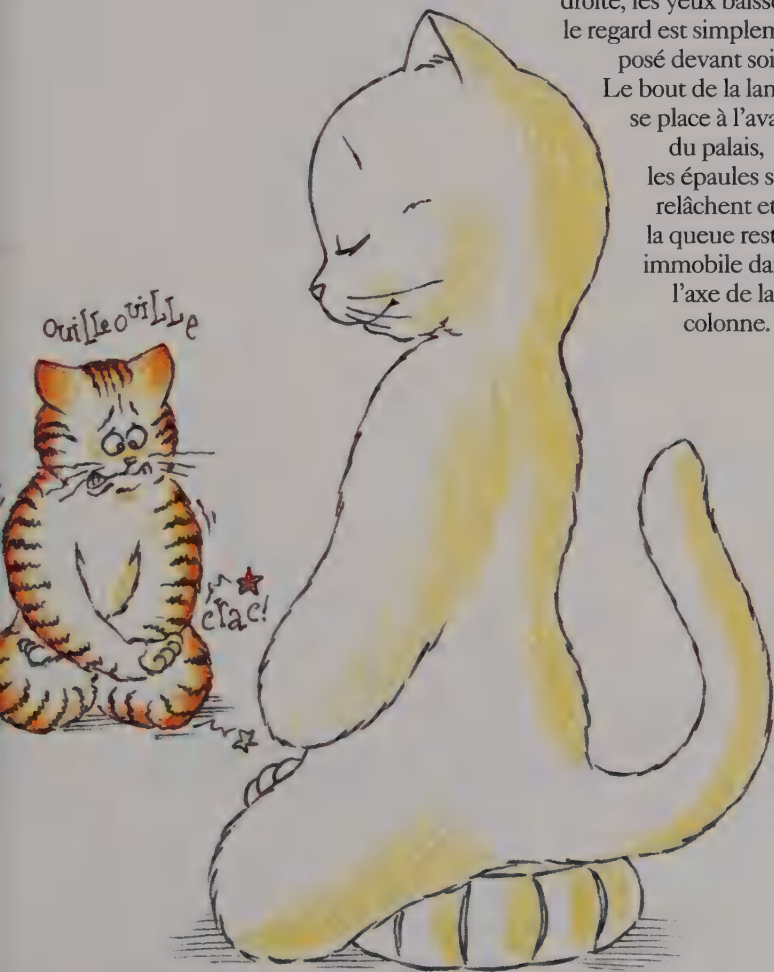
La posture

— Le zafu permet de s'asseoir
pattes croisées, le bassin basculé
vers l'avant, l'anus tourné vers le
soleil, tout en appuyant fortement
le sol avec les genoux.



— Ainsi la colonne vertébrale se redresse, on pousse le ciel avec la tête, et la terre avec les pattes. Le menton est rentré, la nuque est droite, les yeux baissés, le regard est simplement posé devant soi.

Le bout de la langue se place à l'avant du palais, les épaules se relâchent et la queue reste immobile dans l'axe de la colonne.



La patte gauche
est posée sur la patte droite,
les coussinets tournés vers le ciel.
Les pouces se touchent aux extrémités
et sont dans le prolongement
l'un de l'autre, à l'horizontale.

Ni montagnes,
ni vallées.



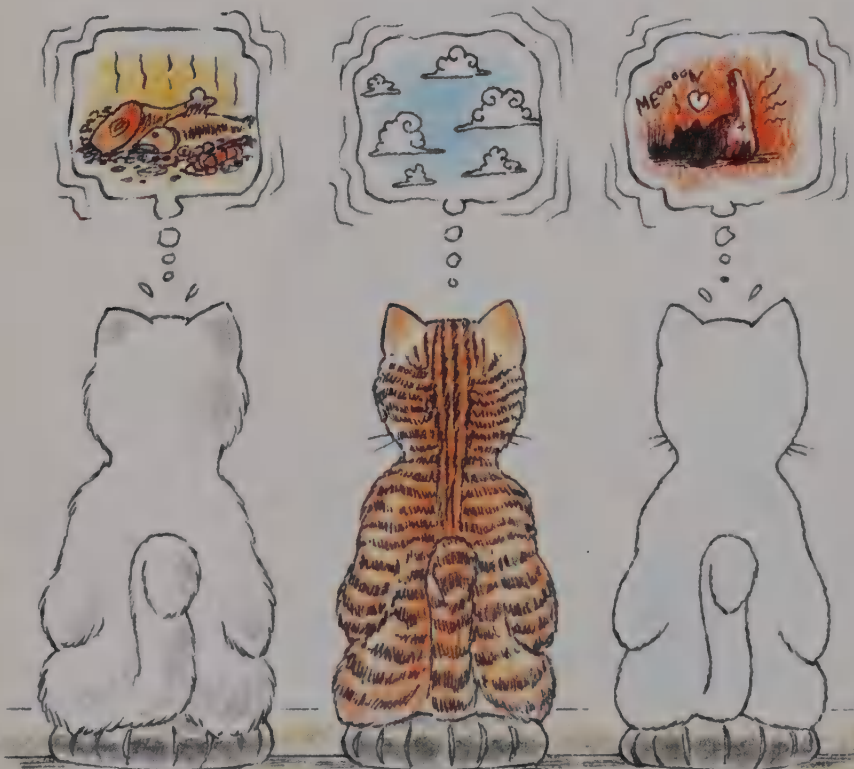
Les deux mains posées sur les cuisses
sont en contact avec l'abdomen.

Totalement immobile jusqu'au bout
des moustaches grâce à la grande stabilité de la posture,
le chat zen se concentre sur l'expiration.



La respiration

Pendant Zazen, la concentration sur la respiration est fondamentale. Elle unifie le corps et l'esprit et évite de rester accroché à ses pensées. L'esprit devient calme, tranquille, enfin... plus ou moins longtemps...



Inspiration courte.

Expiration longue.

En fin d'expiration on pousse vers le bas
sur les intestins, au niveau du Kikāi Tanden, « l'océan de l'énergie ».

La respiration reste lente, puissante, naturelle...

... alors seulement on pourra être « respiré »
par l'univers entier.

Laissez passer
vos pensées comme des
nuages dans le ciel.



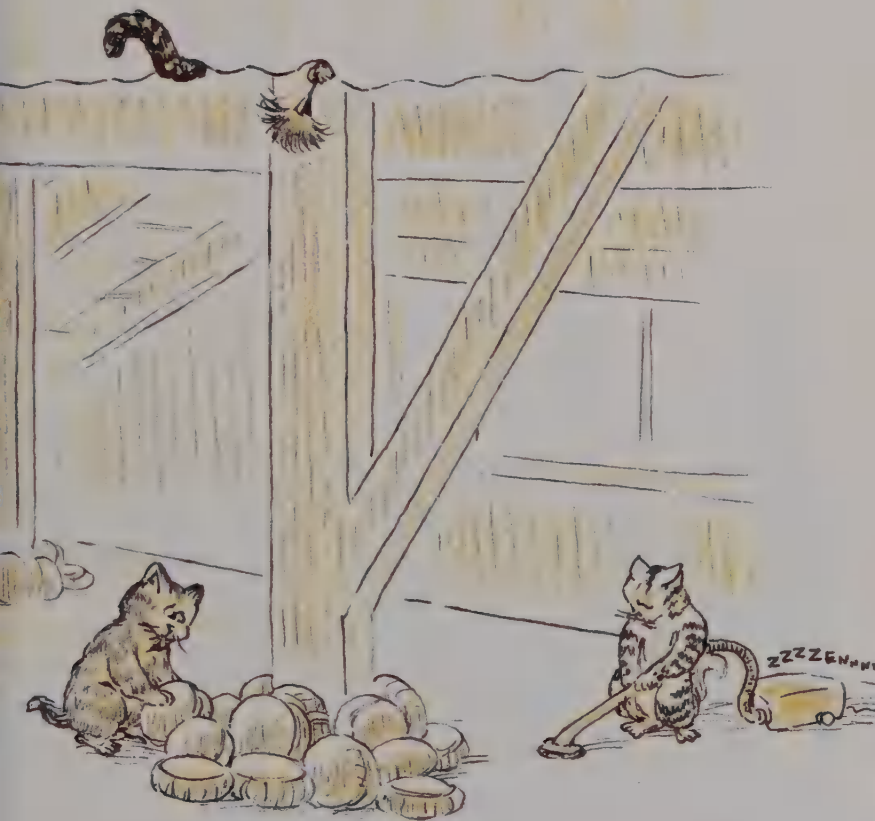
Le Dojo

Le lieu de la Voie

— Nul ne peut voir son dos,
aussi on ne peut corriger sa posture seul.

C'est pourquoi les chats
pratiquent Zazen dans le dojo
en harmonie avec les autres chats.





— Suivre les règles au dojo, c'est suivre la Voie
dans une atmosphère forte et harmonieuse.

Gassho

Le geste du respect envers tous les êtres et de l'unité de l'esprit

On joint les pattes devant soi,
coussinets contre coussinets, avant de s'incliner.

Cette statue en bois,
on peut la brûler, mais je me prosterne
chaque jour devant elle.

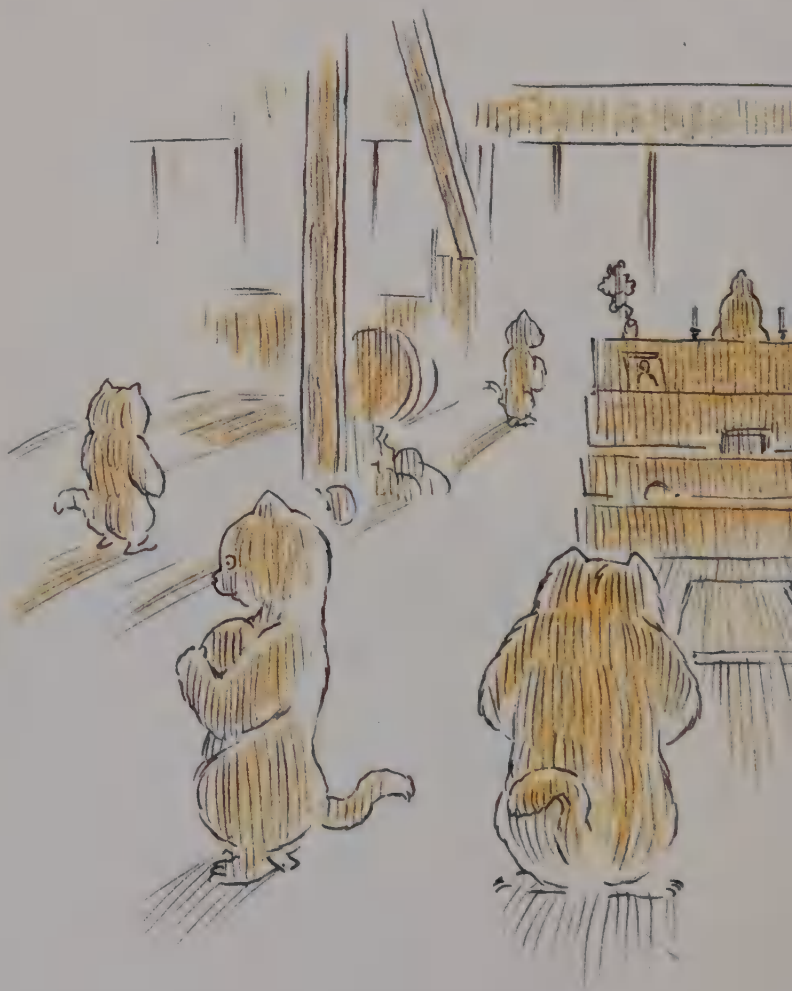
Ce n'est pas une divinité
que je salue, c'est la posture assise,
c'est Zazen.





Dans le dojo

Les chats pénètrent dans le dojo de la patte gauche, font Gassho et rejoignent leur place en suivant une route invisible à travers le dojo. L'attention est totale.



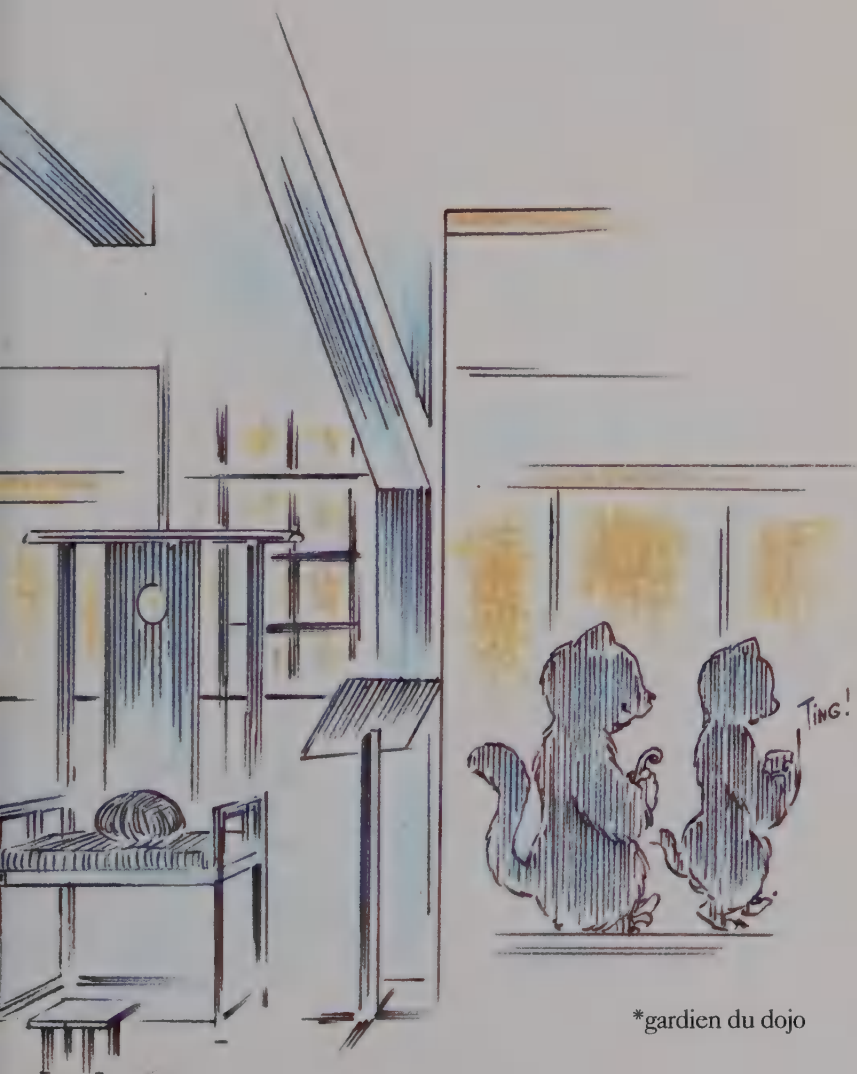


Après avoir salué à nouveau,
les chats s'assoient en ligne
face au mur,
droits sur leurs zafus.

Le godo* entre...



... pas bouger.



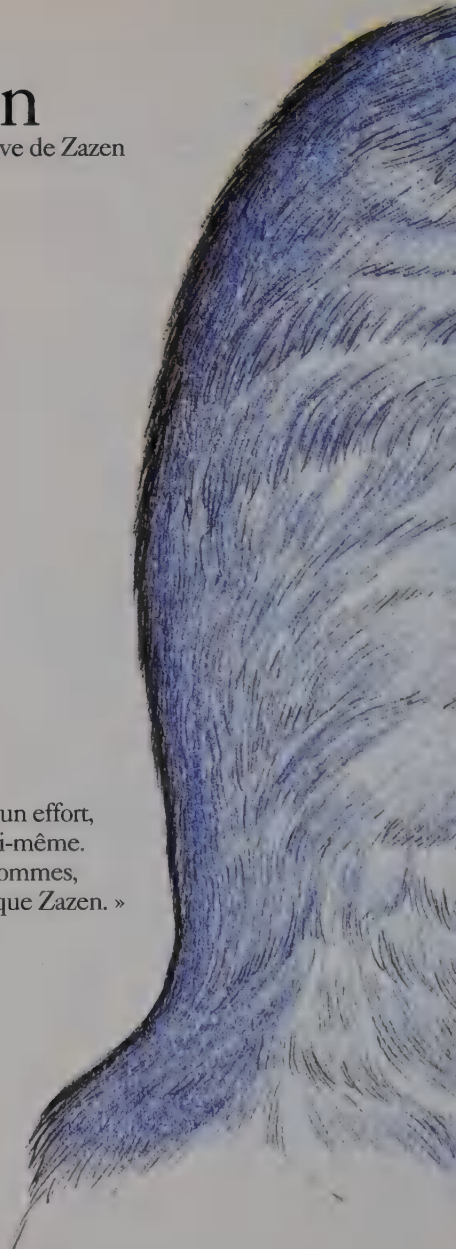
*gardien du dojo

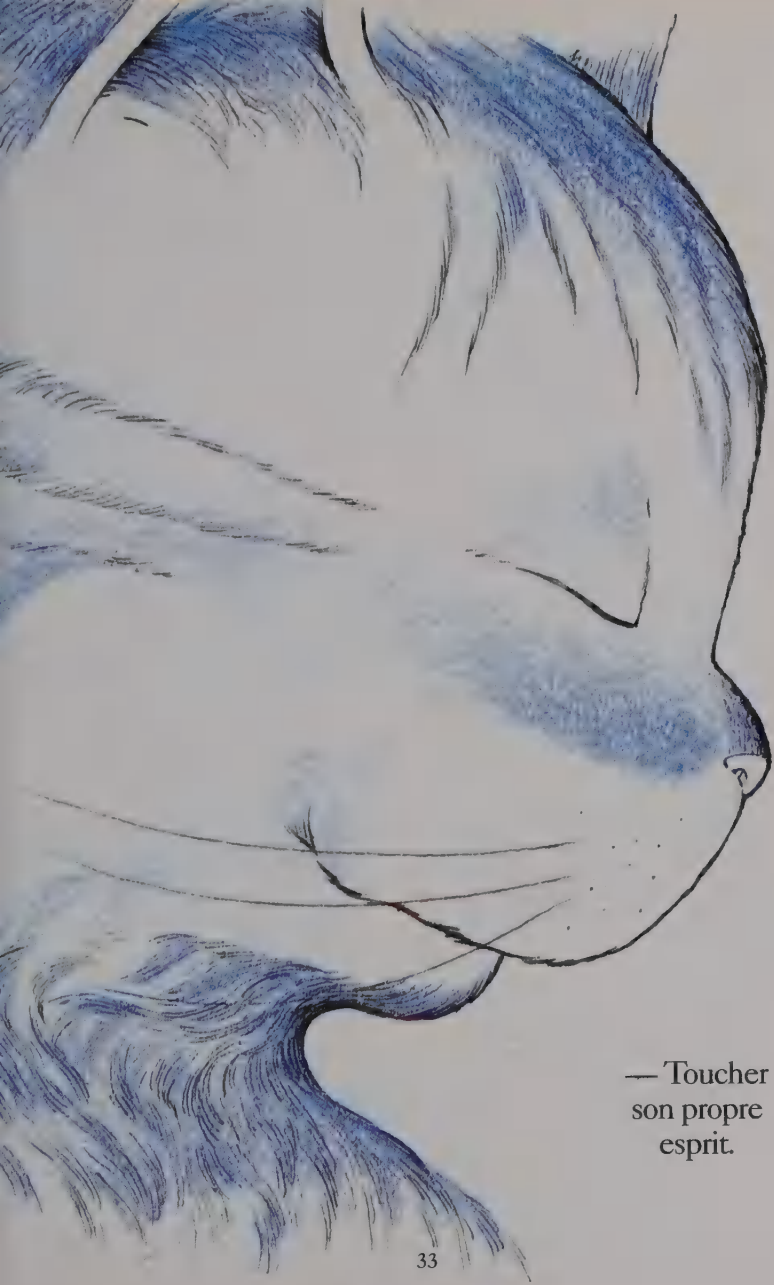
Sesshin

Période de pratique intensive de Zazen

« Le Zen consiste à faire un effort,
à devenir intime avec soi-même.
Pour voir ce que nous sommes,
il n'y a pas meilleur moyen que Zazen. »

Kodo Sawaki



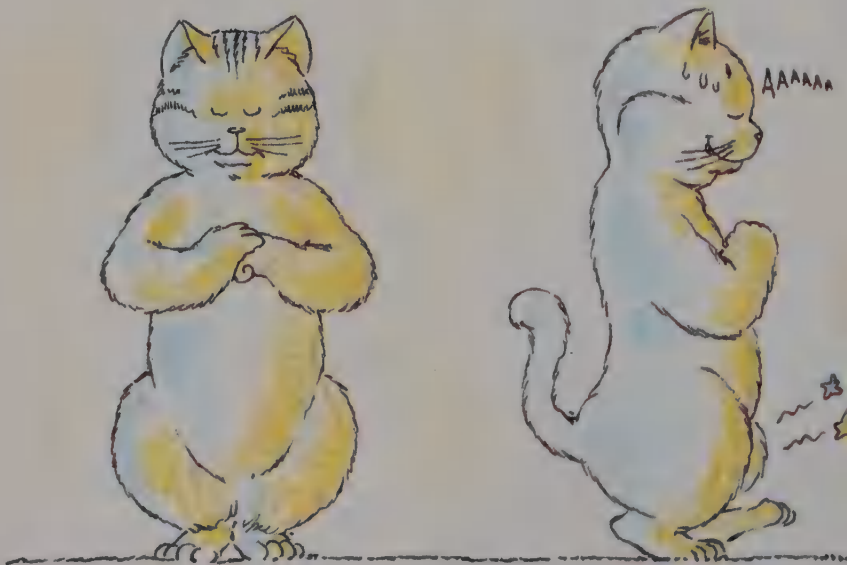


— Toucher
son propre
esprit.

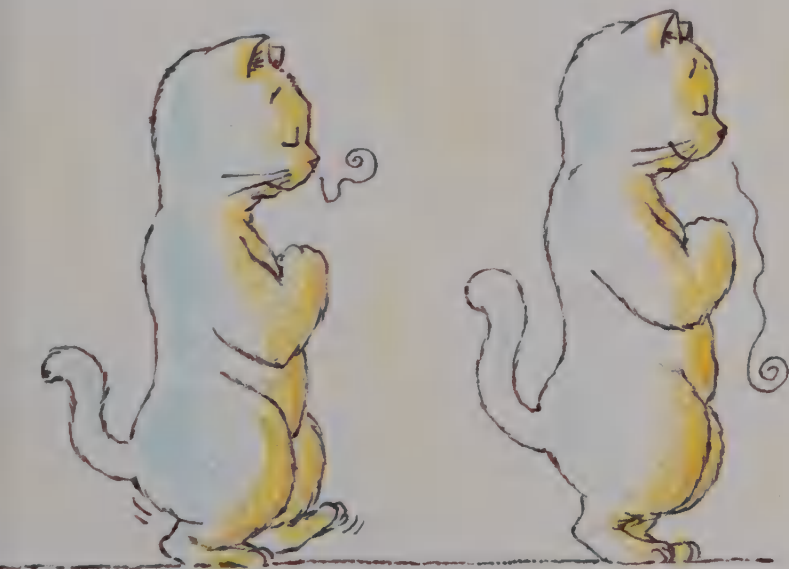
Kin-hin

La marche Zen

On se dégourdit les papattes
tout en continuant Zazen.



Pouce gauche à l'intérieur du poing gauche.
Racine du pouce contre le plexus solaire.
Patte droite sur patte gauche.
Epaules détendues.
Dos droit, menton rentré, nuque tendue, queue dans l'axe.
Expiration longue, profonde, en poussant avec le ventre.
On avance d'un demi-pas
sur l'inspiration quand le corps se détend.



Le Kyosaku

ou bâton d'éveil

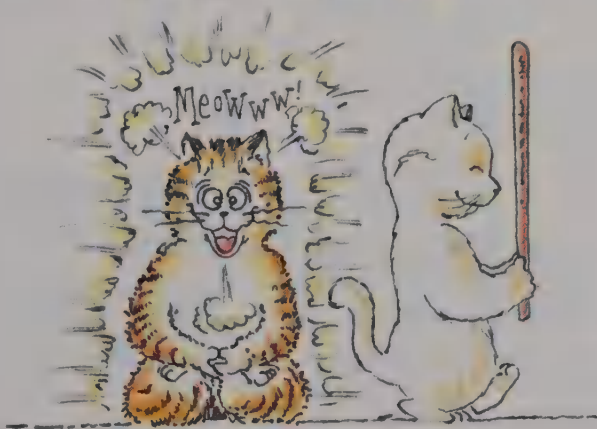
— Endormi ? Préoccupé ? Enervé ?

N'hésitez pas ! Faites Gassho et demandez à votre kyosakucat un bon coup de bâton d'éveil ! Appliqué avec vigueur, mais toujours avec compassion, sur une zone traversée par de nombreux méridiens d'énergie, le kyosaku vous aidera

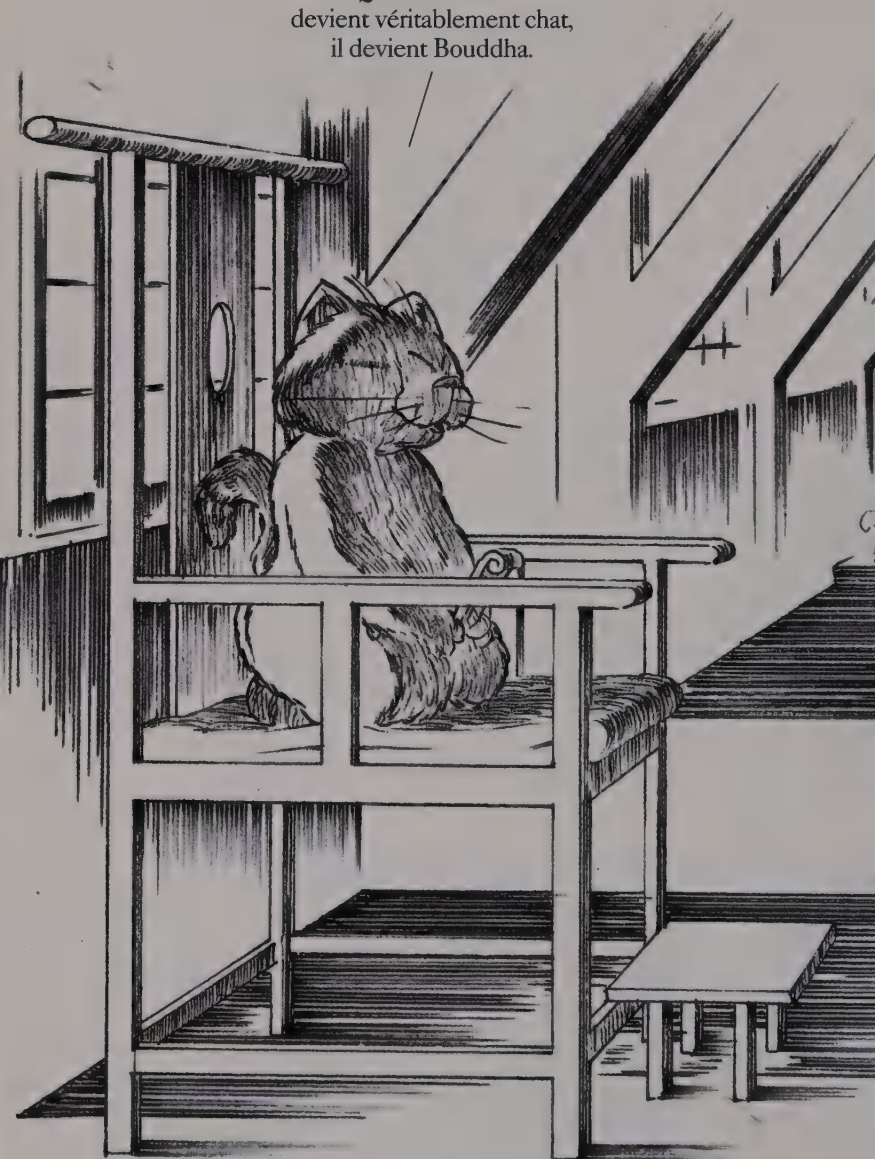
à penser du tréfonds de la non-pensée...

Chaleur et fraîcheur...





Quand un chat
devient véritablement chat,
il devient Bouddha.



Kusen

Ku : la bouche. Sen : l'enseignement.

— Ne bougez plus.

Votre esprit est comme un vase plein d'eau trouble.

Laissez la boue se déposer au fond du vase.



— Même si un seul chat
fait Zazen, il influence le monde entier.

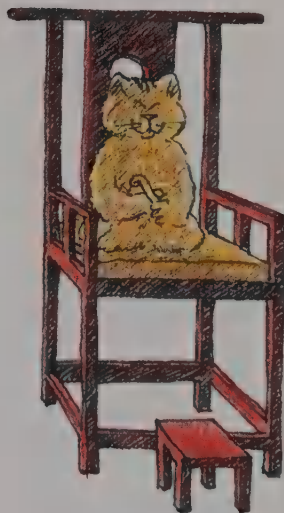
— Je vous ai fait faire vingt minutes de plus.

C'est un cadeau.

Un cadeau invisible, venu du cœur.

Restez patients pendant ces derniers instants.

Aujourd'hui est un beau jour...

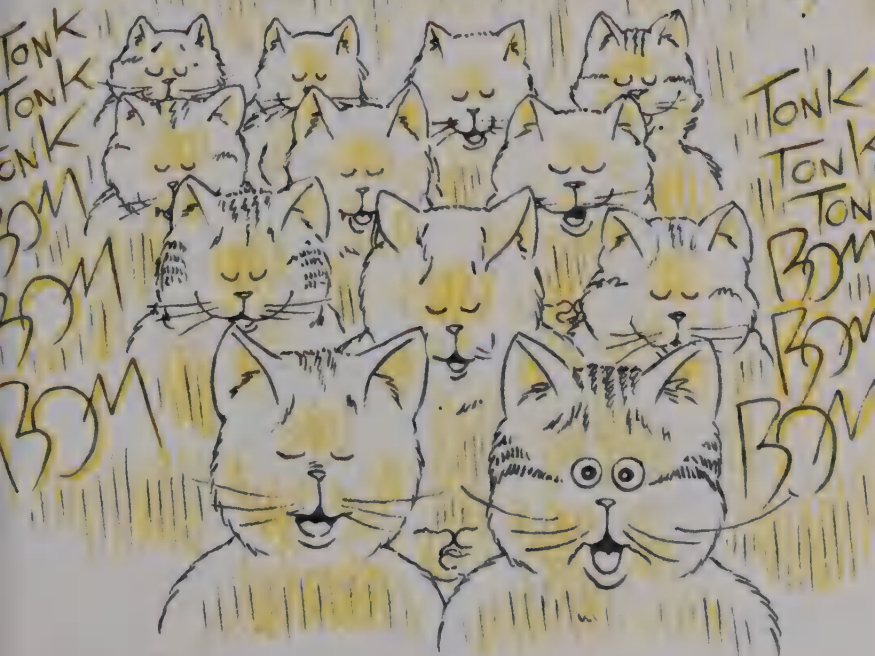


KAÏJO!

Hannya Shingyo

Le sūtra de la grande sagesse

Gya Tei, Gya Tei, Hara Gya Tei,
Hara So Gya Tei,
Bo Ji So Wa Kaaaaaaa.
Haaannnya Shingyo.....!



Sanpai

Trois prosternations

Après Zazen, Maître et disciples
se prosternent ensemble et deviennent Un.



Alors le chat abandonne son Ego
et revient à la terre.



« Aller aller aller ensemble
au-delà du par-delà
sur la voie du Satori. »

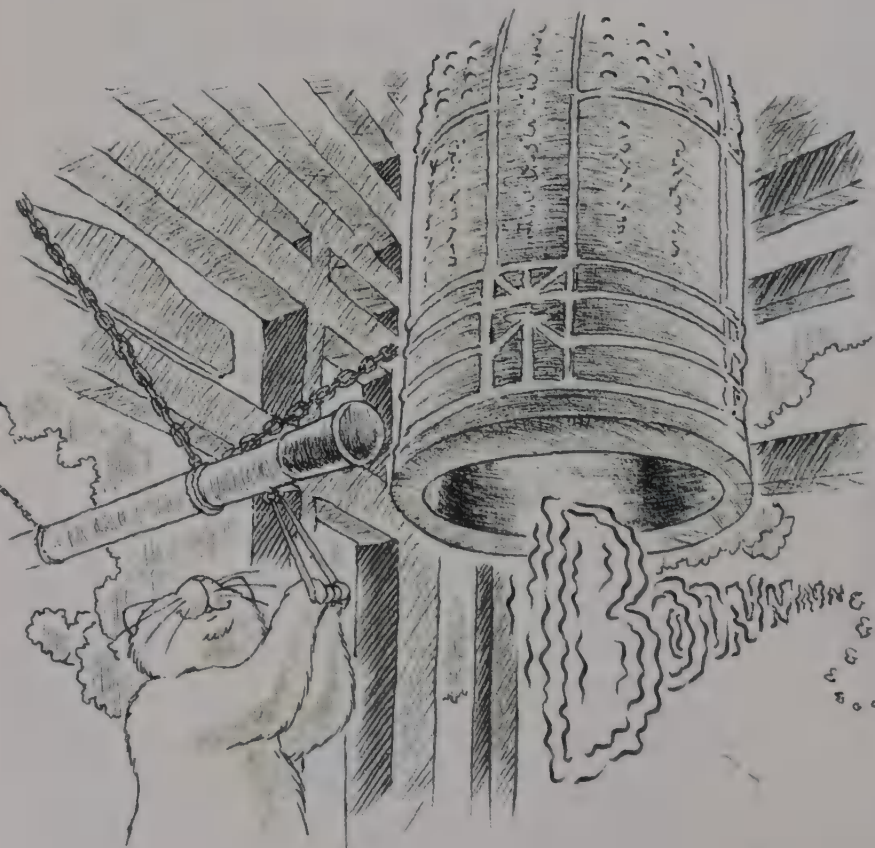
Extrait de l'Hannya Shingyo



Les sons du Zen

Pendant une sesshin les sons accompagnent chaque activité des chats zen. Toute la journée, bruits de la nature et cloches, silence et sons pénètrent l'esprit sans le perturber.

La grosse cloche, le Bonsho, sonne régulièrement pendant Zazen pour faciliter le lâcher-prise.



Le métal

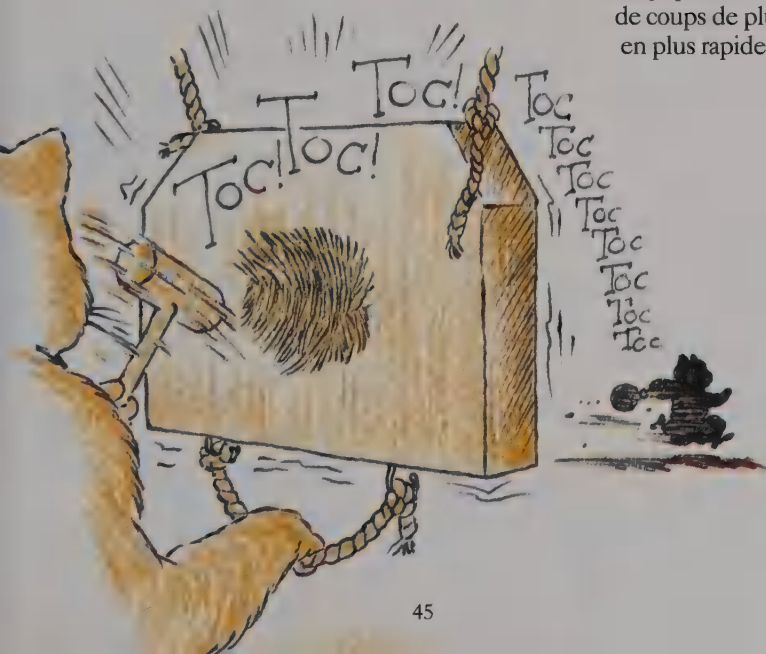
Le métal résonne.
Le bois répond.

- Enfin!
- Ougiig!
- Manger!
- AAAoooo H.
- Essen!
- Miam miam!
- Diner!
- Yeageah!
- A comer!
- Mmm.
- A mangare!



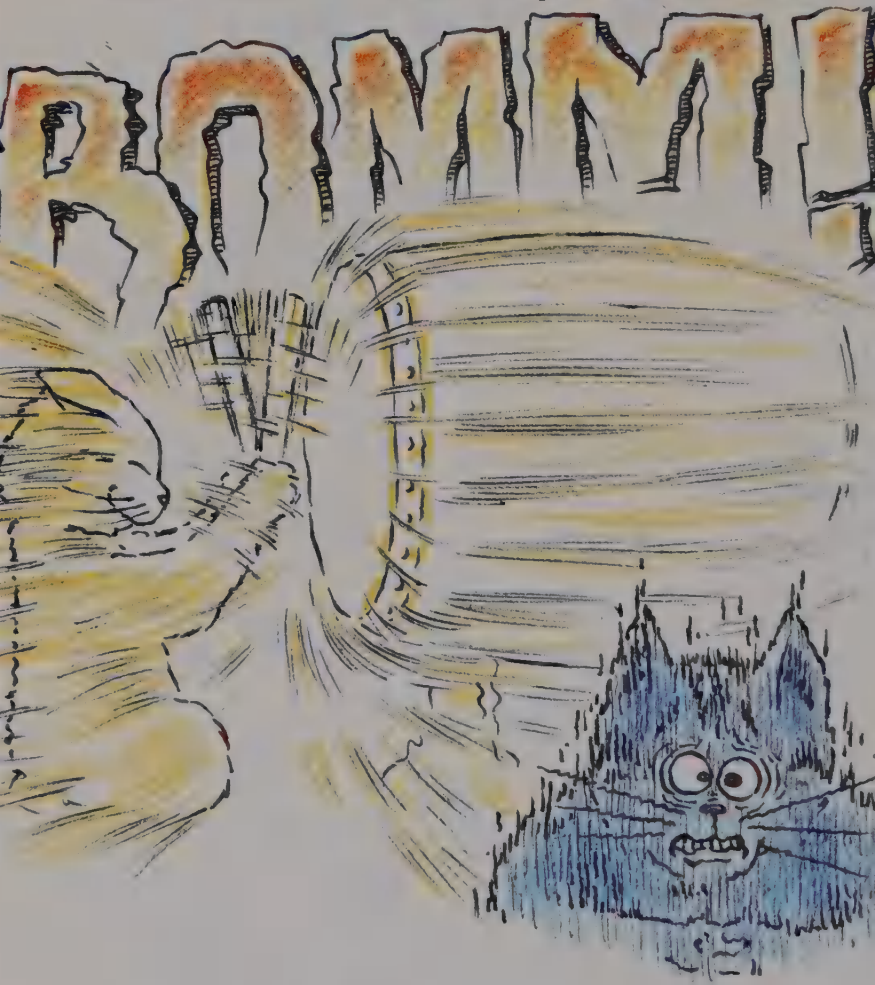
Le bois

Il appelle les chats zen
au dojo par une suite
de coups de plus
en plus rapides.

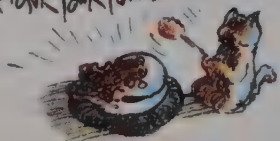


Le tambour

Le tambour annonce la fin du Zazen. On est prié de fermer les fenêtres...

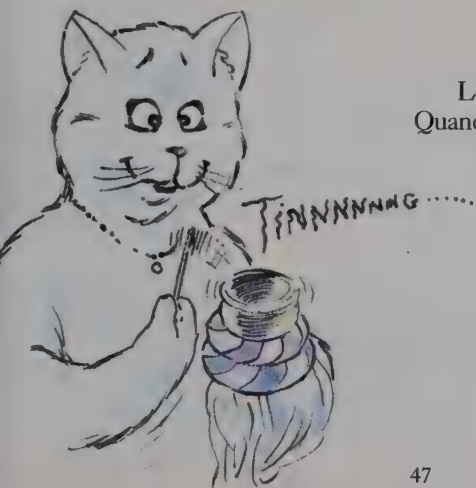


..TonkTonkTonkTonkTonkTonkTonkTonk..



Le Mokugyo

Ce curieux poisson en bois
rythme le sùtra de la Grande Sagesse,
chanté à la fin du Zazen.



Fraîcheur !

Büson

La cloche du matin

Au temple Zen la journée commence
par la délicieuse cloche du réveil. Le son de la cloche passe,
repassé, et réveille la communauté des chats
dans la douceur.

C'est moins vrai pour le chat sonneur...



Bien meilleur
que radio-réveil sur
France Infos !



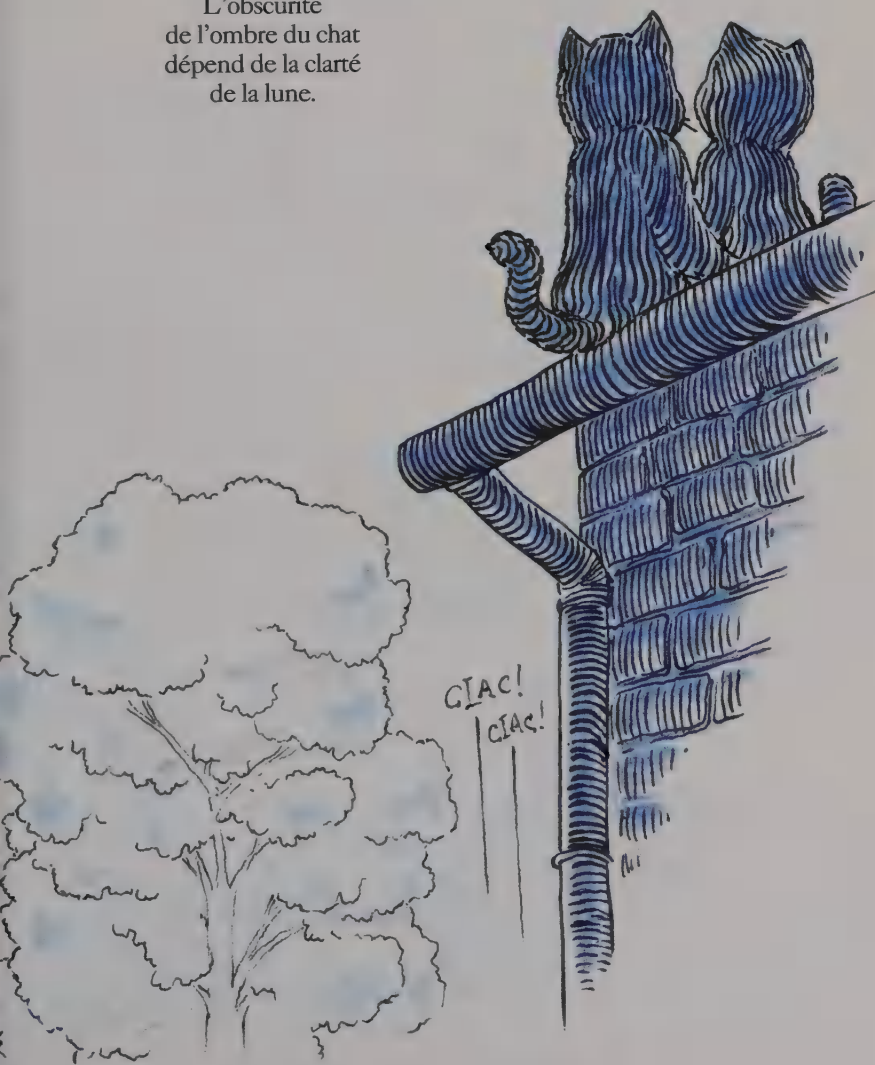
Les bois du soir

Quand vient le soir, deux chats parcourent doucement
le domaine en frappant à intervalles réguliers
avec des claquettes en bois. Cool !



Dodo, car demain matin...
... dojo !

L'obscurité
de l'ombre du chat
dépend de la clarté
de la lune.



Mondo

Questions & réponses

Pendant le Mondo le chat disciple questionne le Maître...
... alors la réponse va souvent plus loin que la question...



Heu... quelle est l'essence du Zen ?

As-tu mangé
ce matin ?



Ben... oui.

Alors
va laver ton
écuelle.

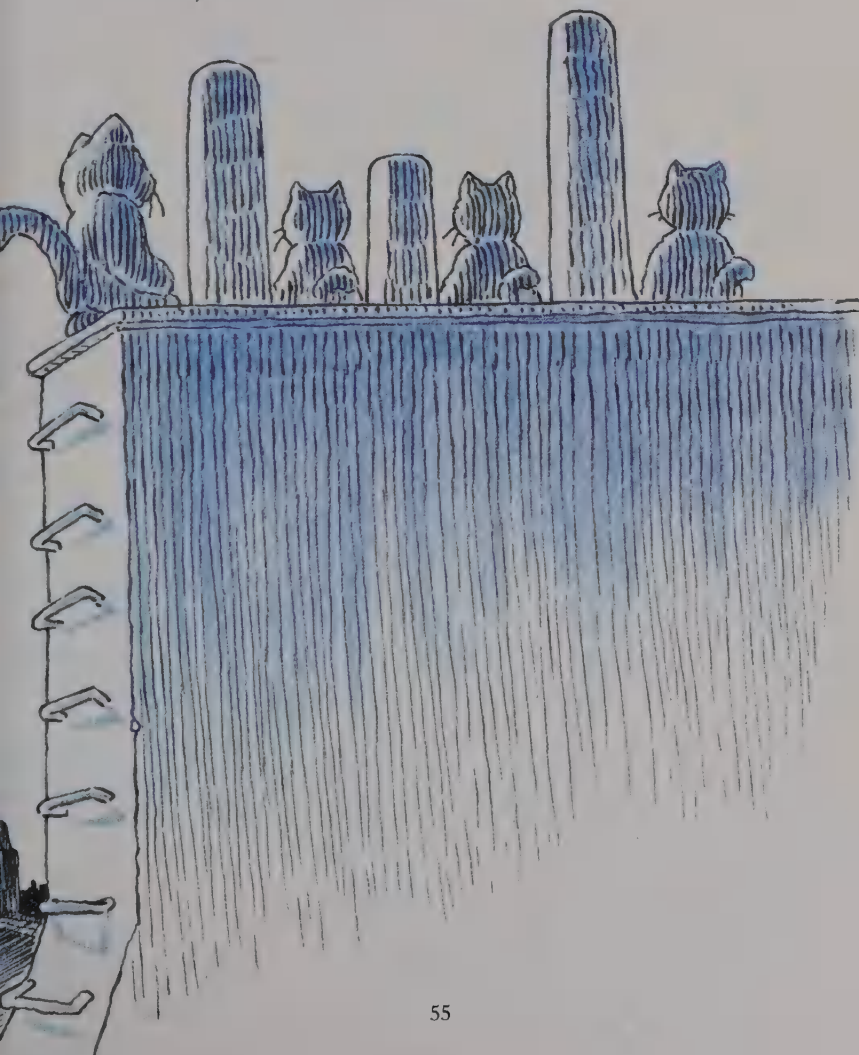


Nuit de Zazen

Régulièrement, les chats du dojo de Paname
font une nuit de Zazen pour tous les êtres mais aussi pour l'un
ou l'autre chat de la Sangha, disparu dans la Voie.



Le Zen n'est pas comparable
à de la morue séchée, du saumon fumé,
ou du fish-burger, il est comme un poisson vivant
qui nage dans la Seine.

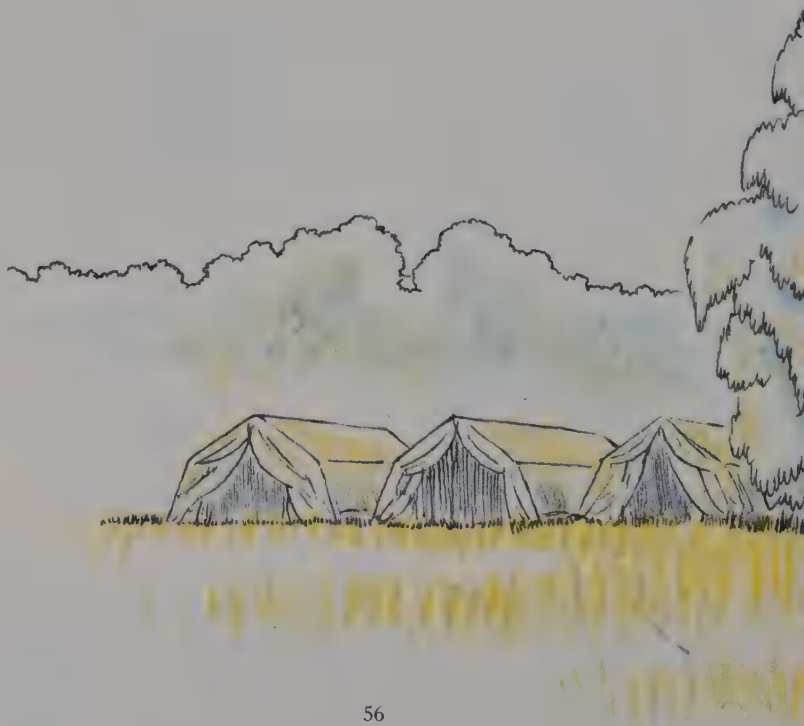


Ango

Le camp d'été, ou demeurer dans la tranquillité.

Chaque été, les chats zen se retrouvent au château de la non-peur pour pratiquer Zazen de façon approfondie comme à l'époque du Bouddha Shakyamuni.

Prairies, étangs, forêts, tout concourt à créer une atmosphère calme et forte, propice à la pratique de Zazen dans les arbres.





Vive rétive puce
Deviens par ma patte
Un bouddha.

Ting
Gratt
Gratt

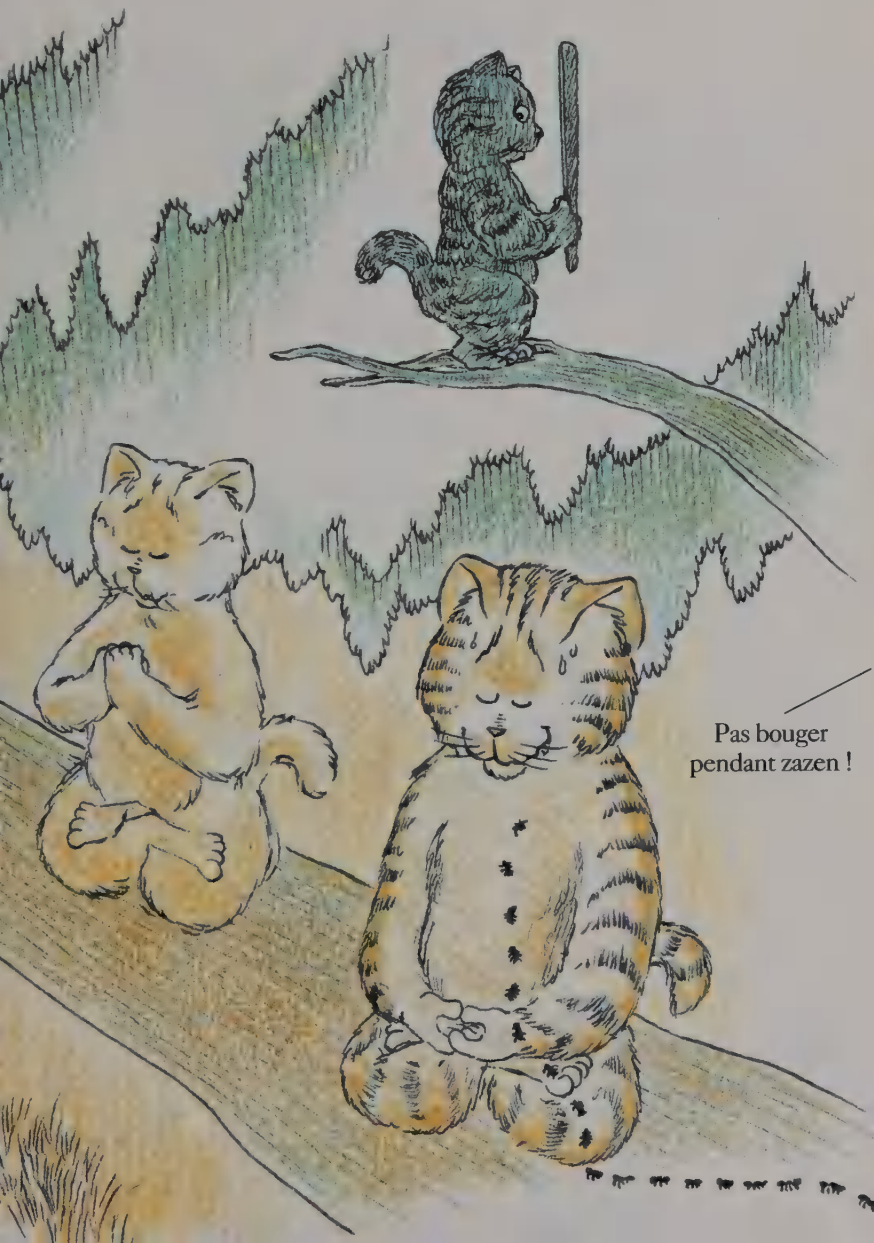


Gyoji

Répéter la pratique

« Assis, debout dans mon ermitage de verdure,
quoique je fasse, je n'ai qu'une prière :
avant moi, faire passer tous les êtres. »

Dogen Kigen



Pas bouger
pendant zazen !

Le cœur du Zen



Rien compris...
Sensei n'a pas dit un mot.
Il nous a montré cette fleur...



Le chat
regarde la fleur,
la fleur sourit.



Le Zen est au-delà des mots.
Il ne peut être compris par la pensée logique mais par le regard intérieur.

詔

天保后道大寺即
白曉起火權經

I Shin Den Shin

De mon âme à ton âme

« Le Zen est une transmission spéciale
en dehors des textes, indépendante
du mot et de la lettre,
montrant directement le cœur de l'Etre :
saisir sa propre nature
et devenir Bouddha. »

Bodhidharma

Quelle était
la couleur de ton pelage
avant la naissance
de tes parents ?



Shiki Soku Ze Ku, Ku Soku Ze Shiki

La Forme est le Vide, le Vide est la Forme

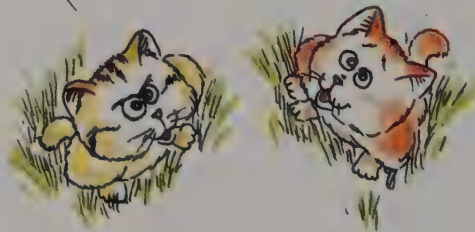
Rien d'autre aujourd'hui
Que d'aller dans le printemps
Rien de plus.

Buson



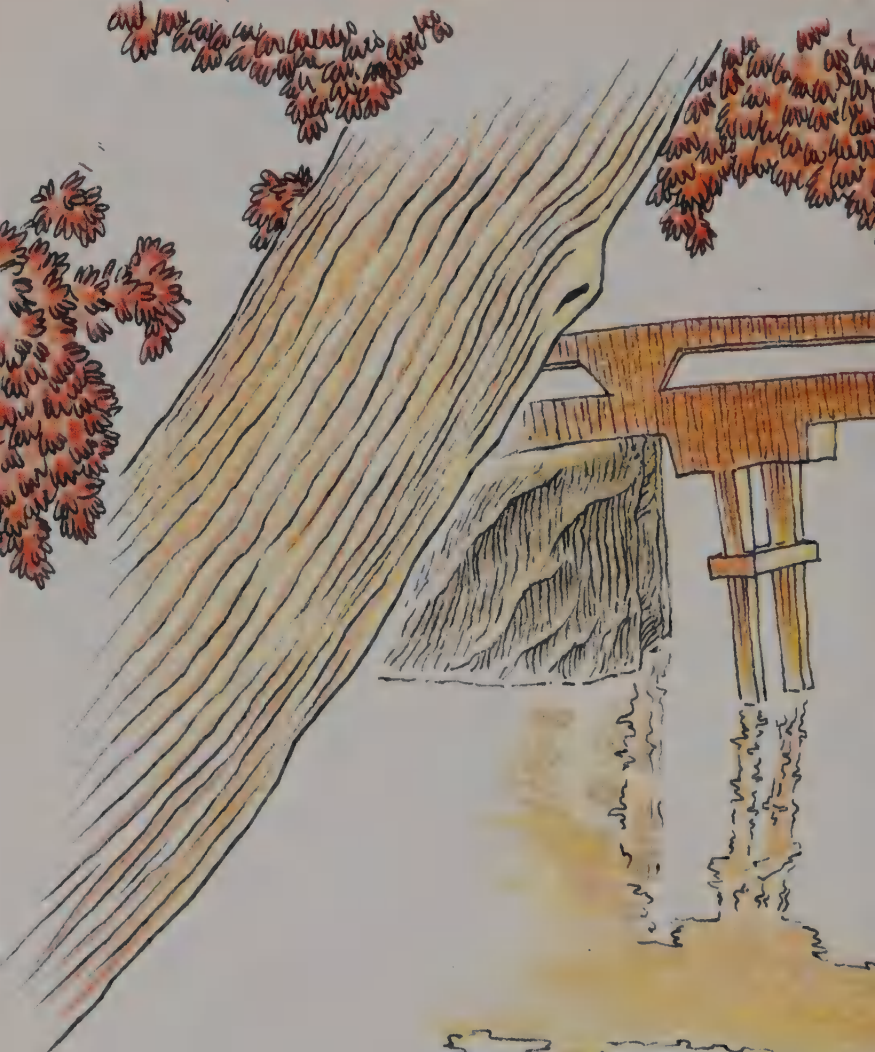
La branche bouge.

Non.
C'est la brise.





C'est plutôt
votre esprit qui bouge,
les minous...



Le jeune chat
Qui ne sait que l'automne est venu
Est un bouddha.

Issa

Le trésor du miroir

« Ne le cherchez nulle part, ou il vous échappera.

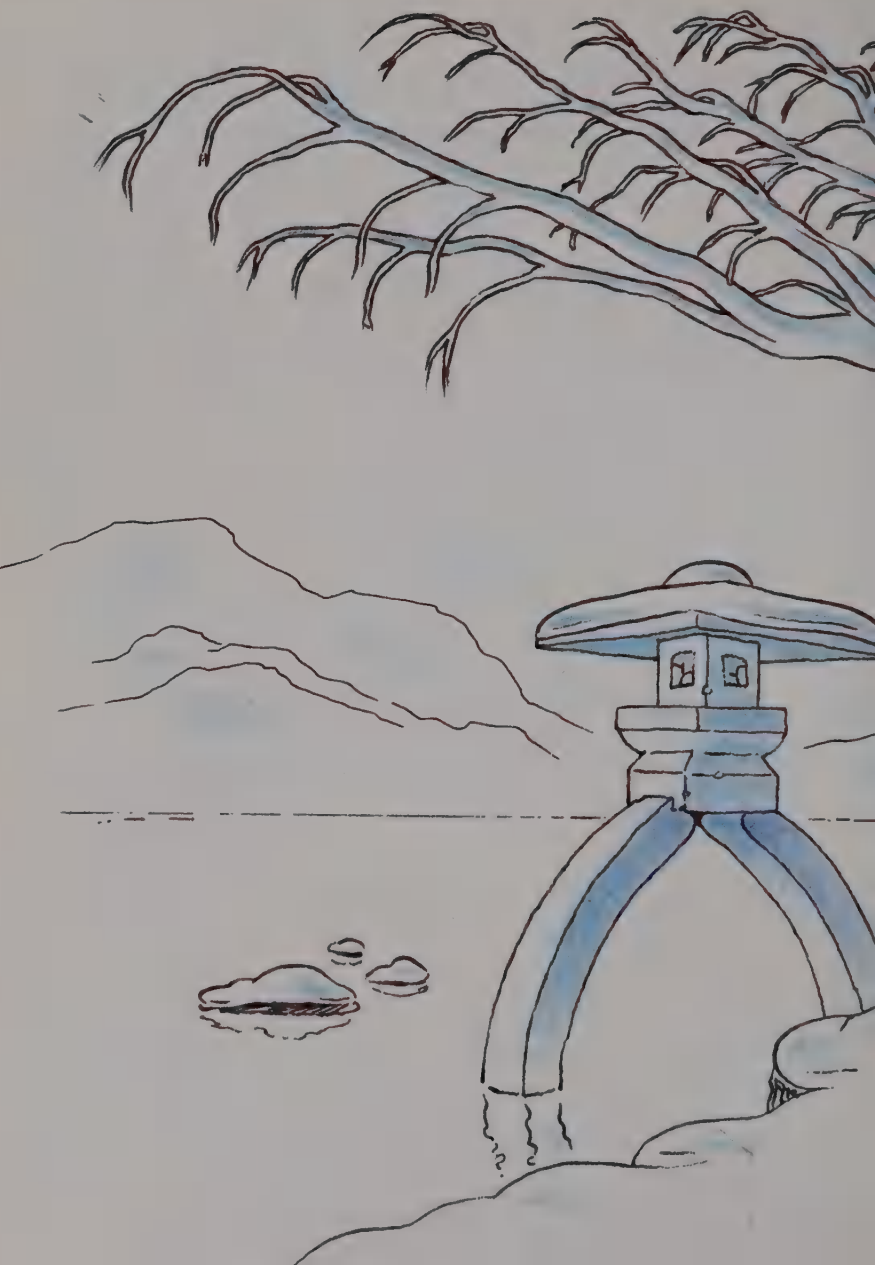
Maintenant je suis seul et le rencontre partout.

Ici et maintenant il est moi,
ici et maintenant je ne suis pas lui.

Ce n'est qu'ainsi. »

Tozan Ryokai.



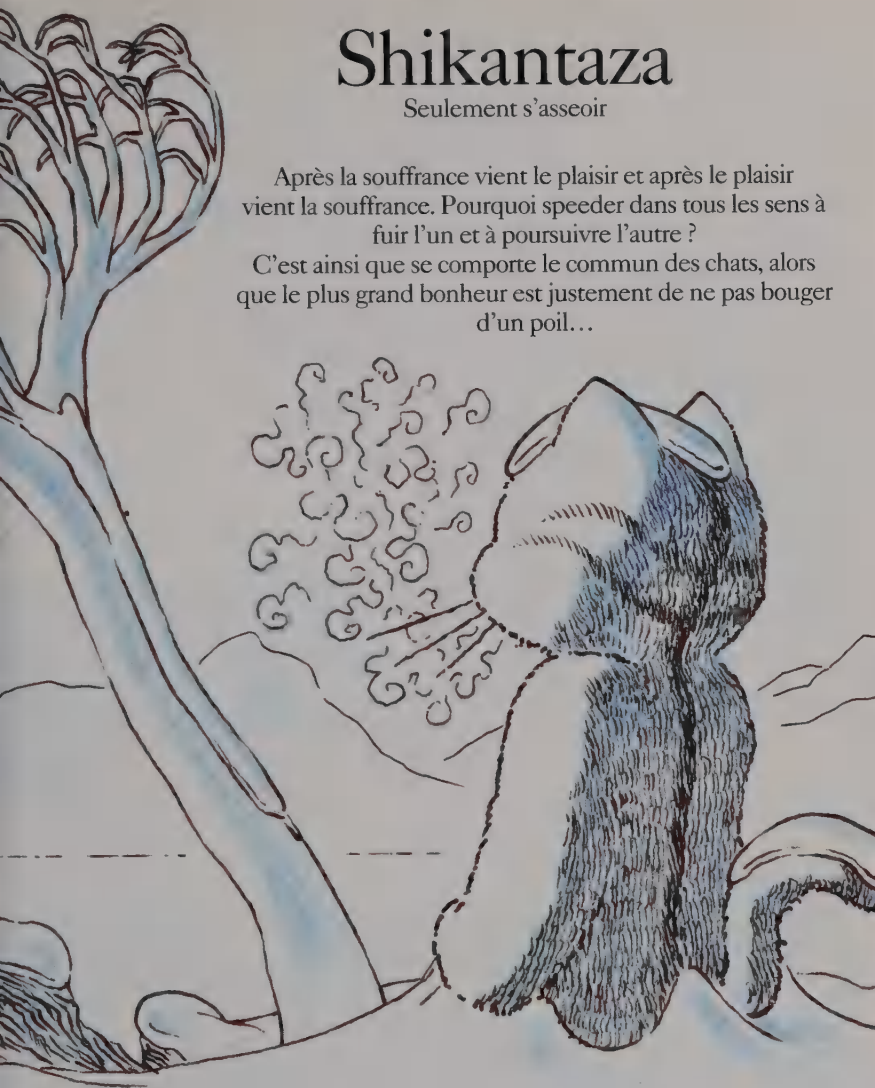


Shikantaza

Seulement s'asseoir

Après la souffrance vient le plaisir et après le plaisir
vient la souffrance. Pourquoi speeder dans tous les sens à
fuir l'un et à poursuivre l'autre ?

C'est ainsi que se comporte le commun des chats, alors
que le plus grand bonheur est justement de ne pas bouger
d'un poil...

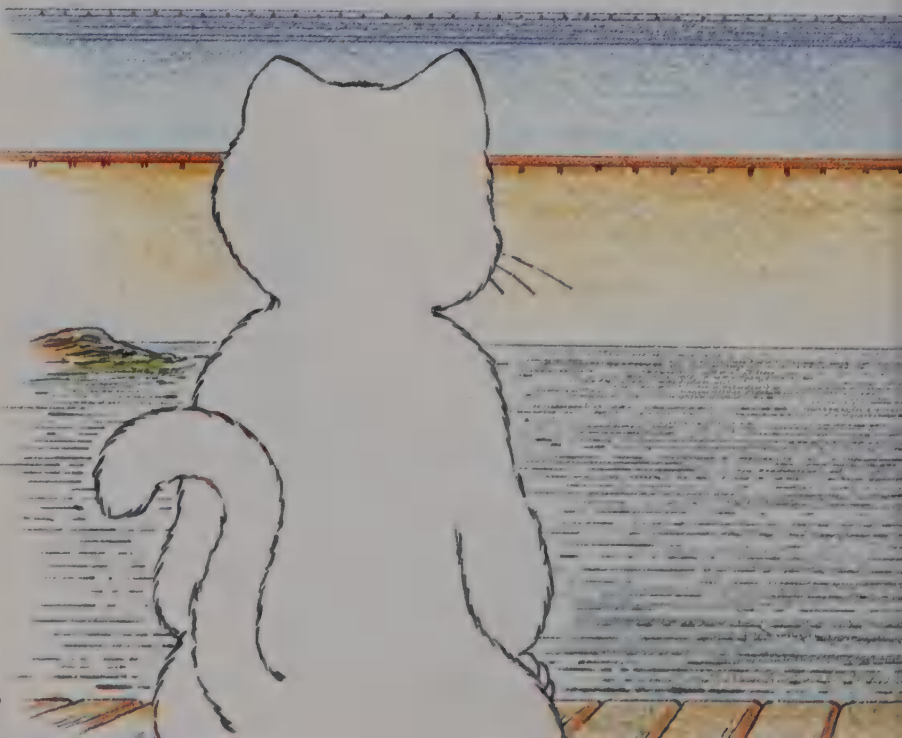


Solitude hivernale
Il est une chose
Que j'aimerais demander à Shakyamuni.
Shiki

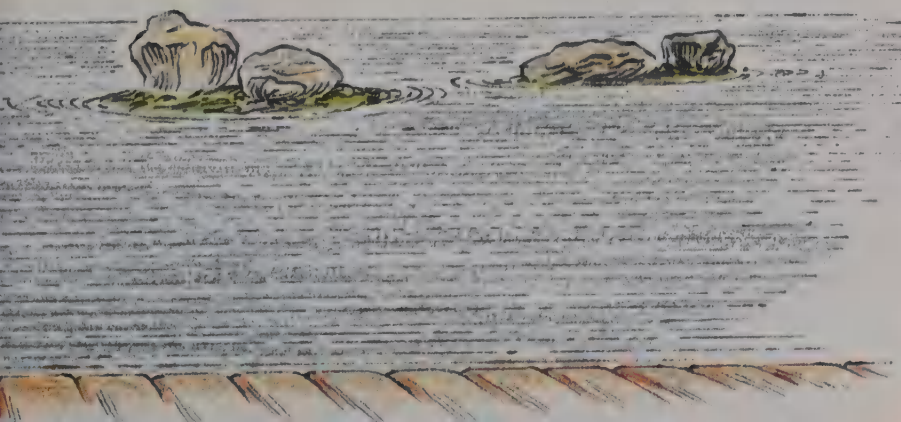
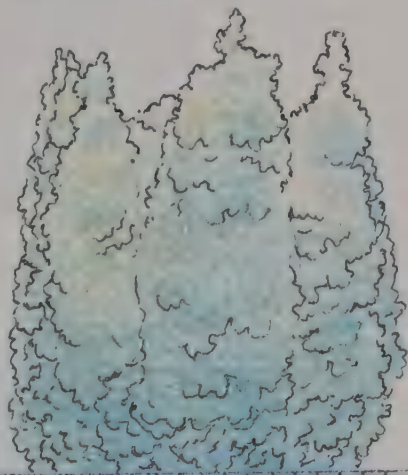
Ku

Le vide

L'année dernière
un chat stupide,
cette année,
aucun changement...



Comme l'un de nous
Le chat est là
Prenant congé de l'an.
Issa

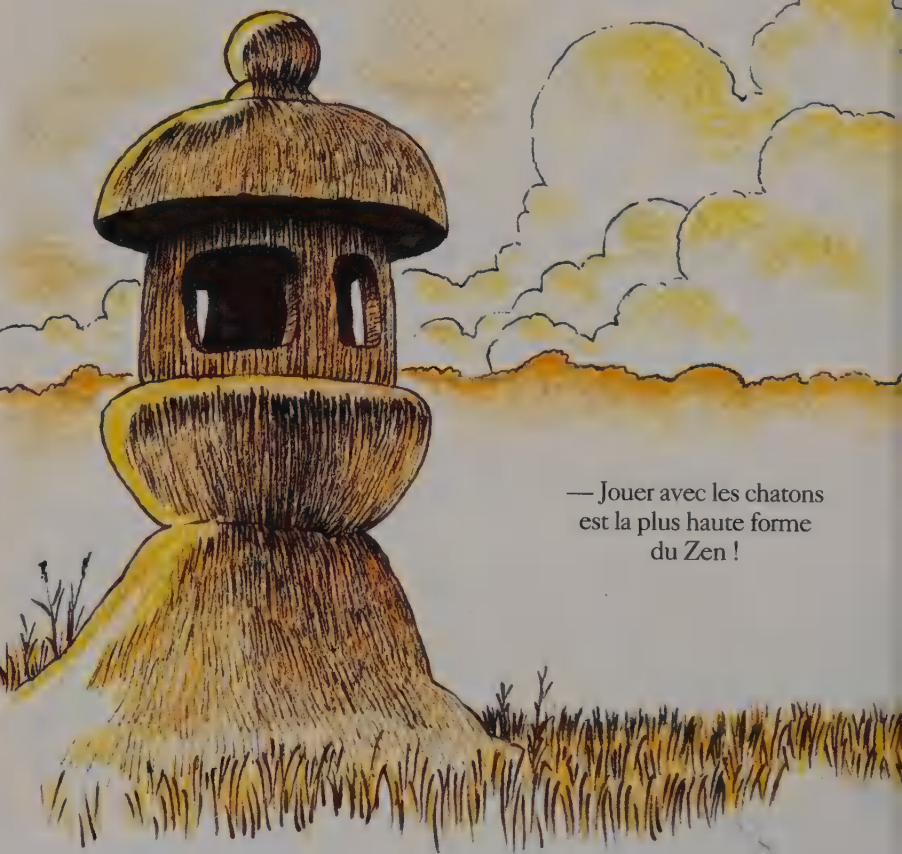


Le Sûtra du Nirvana

« Un chacal imiterait-il le rugissement du lion que cent ans,
mille ans passeront avant qu'il n'obtienne son cri.

Par contre un petit lionceau âgé de trois ans rugit comme ses parents. »

... Rugir ou miauler, si c'est sa propre nature,
c'est une vie qui œuvre pour le bien de tous...



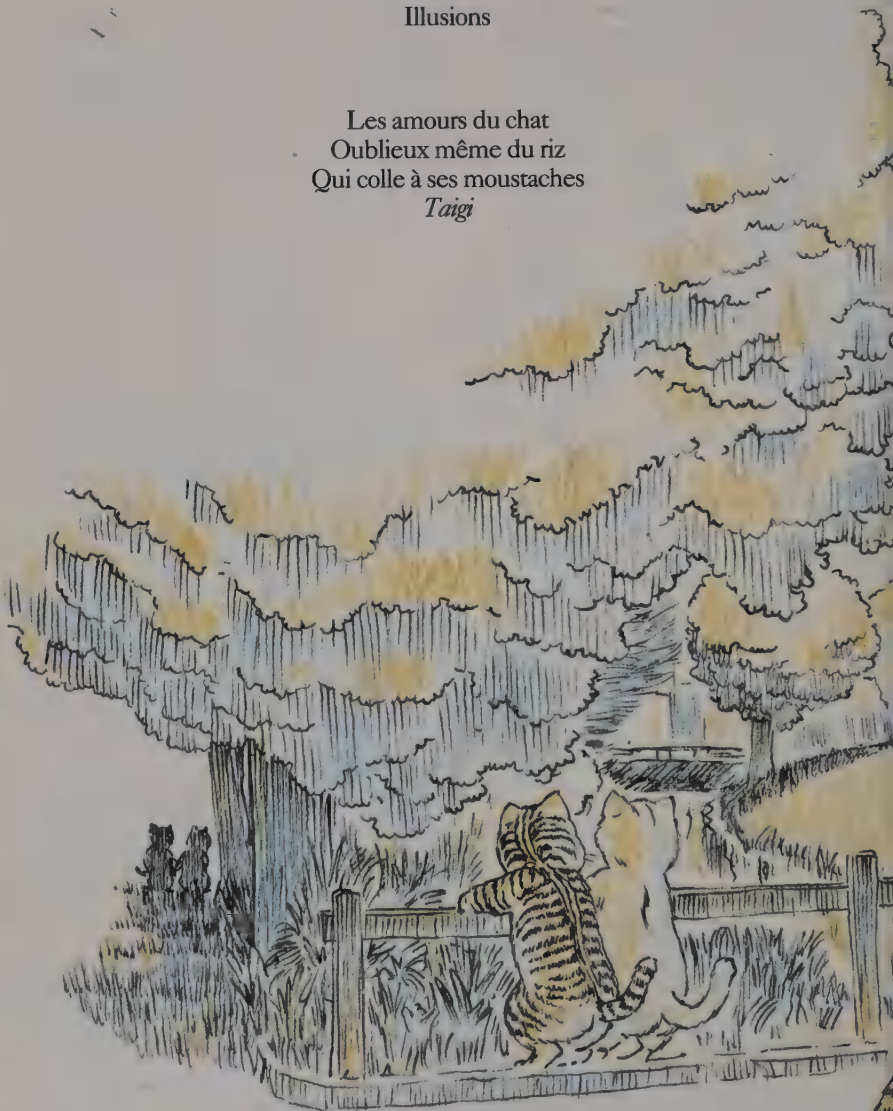
— Jouer avec les chatons
est la plus haute forme
du Zen !



Bonno

Illusions

Les amours du chat
Oublieux même du riz
Qui colle à ses moustaches
Taigi



Partager la voie
pour deux chats n'est pas
suffisant pour rester
ensemble, ils doivent aussi
partager les mêmes
illusions.



Bonno Soku Bodai

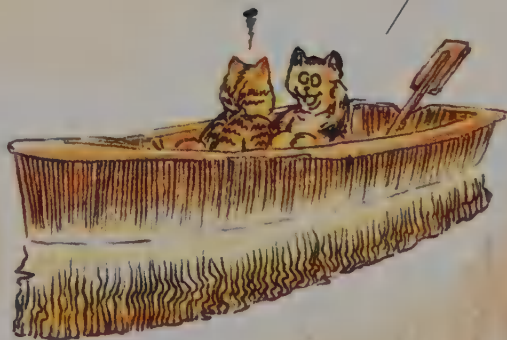
Les illusions deviennent Satori

Le vieil étang
Une barque qui coule
Avec mes bonno.

Kiki

Arrête ! Je te dis
que la barque est percée !

Et là, y'a marqué
bonno ?



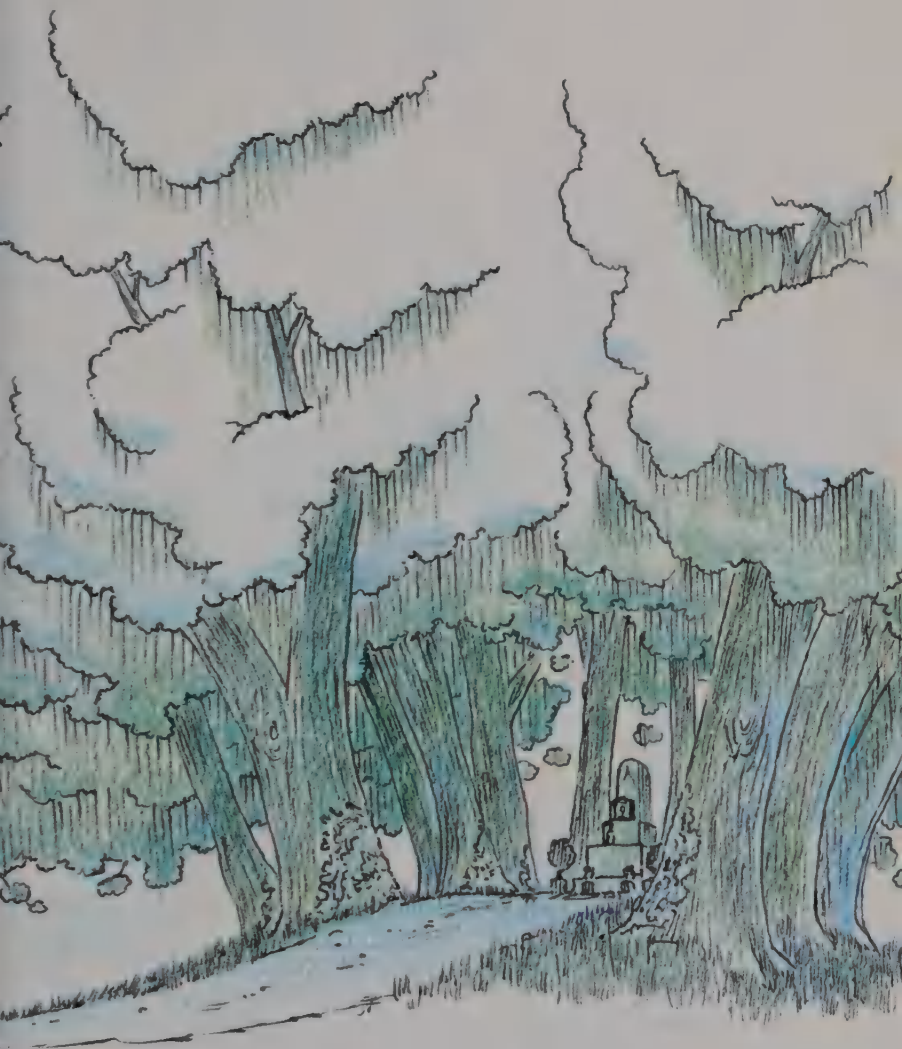


L'enseignement Zen

« De toute façon,
je ne peux vous éduquer
car en définitive vous devez comprendre
par vous-même. »

Fuyo Dokai

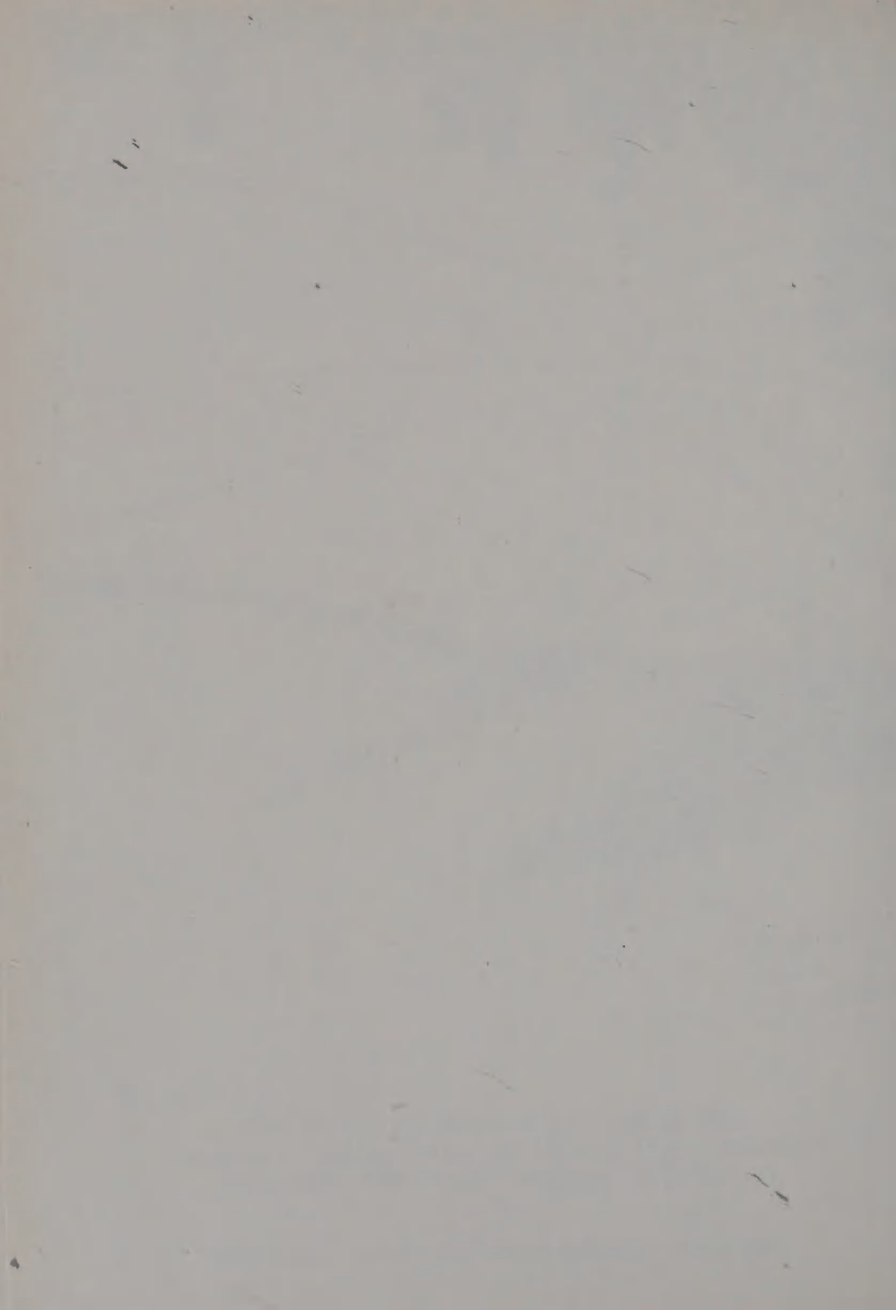






Gaudin
Chaville,
le 18 Septembre
1995 -

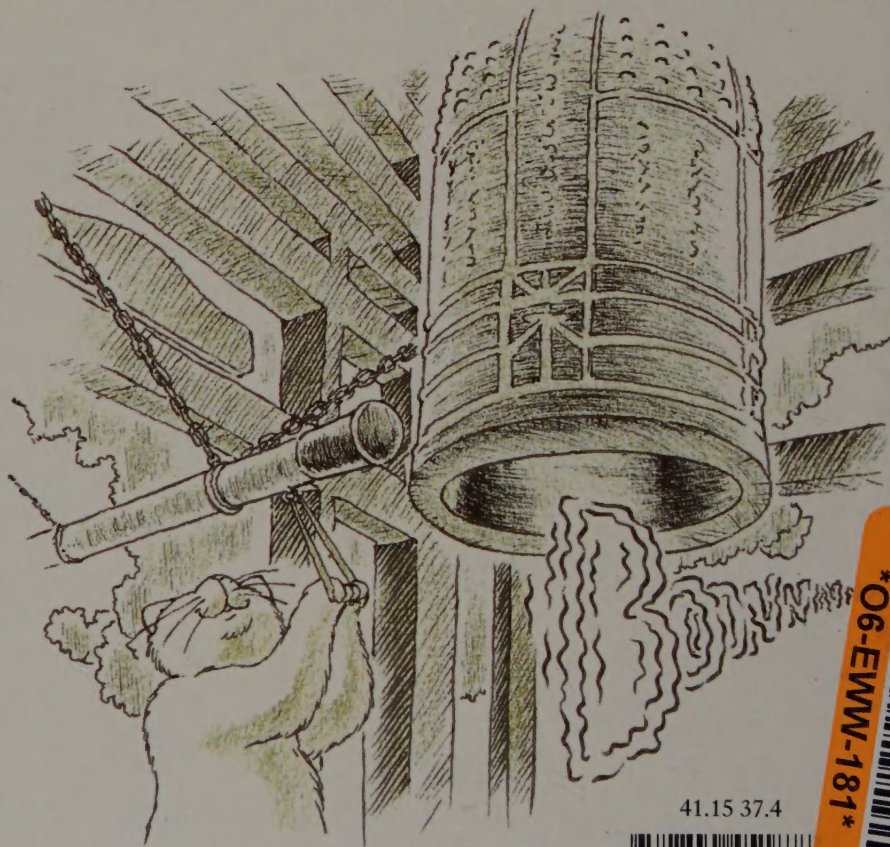
Pour plus d'informations sur la pratique du Zen,
s'adresser à l'Association Zen Internationale Taisen Deshimaru
17, rue Keller 75011 Paris. Téléphone : (1) 48 05 47 43



Votre chat a-t-il la nature du Bouddha ?

Du château de la Chatonnière au dojo de Paname
en passant par les jardins de pierres cha-ponais,
découvrez dans **Zen pour chats** l'enseignement millénaire
des chats zen, transmis "I Shin Den Shin"
de Maître à disciple jusqu'à nous.

Zen pour chats, un ouvrage idéal pour ceux qui sont sur la Voie.



41.15 37.4



9 782840 451877

06-EWW-181

