

L'Âge d'Être
Pierre Dokan Crépon

Pratiquer
le zen

POCKET

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les *copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective*, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, *toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause*, est illicite (alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Pocket 1996

ISBN : 2-266-06395-2

Sommaire

Avant-propos	11
La Voie du zen	15
Tourner son regard vers l'intérieur de soi-même	17
Les principes du zen	29
Le zen en pratique	36
Seulement s'asseoir	41
La posture du corps	47
La respiration	57
L'attitude de l'esprit	60
Kin hin	67
Les états de zazen	73
Les bienfaits de zazen	78
Texte : <i>Fukanzazengi</i> de maître Dogen	85

Pratiquer ensemble	91
La pratique dans un dojo	95
L'enseignement	113
Entrer dans la sangha	122
Texte : <i>Hannya Shingyo</i>	129
Bouddhas et Patriarches	133
Histoire et transmission	135
Shakyamuni	144
Mahakashyapa	148
Bodhidharma	151
Eka et Sosan	157
Doshin	162
Daikan Eno	168
Yoka Daichi	174
Sekito Kisen	178
Baso Doitsu	182
Hyakujo Ekai	188
Joshu Jushin	192
Tosan Ryokai	196
Fuyo Dokai	202
Tendo Nyajo	206
Eihei Dogen	212
Keizan Jokin	226
Kodo Sawaki	231
Taisen Deshimaru	239
Ici et maintenant	250
Glossaire	251
Pour pratiquer	258

La Voie est non-deux

A mon maître, Taisen Deshimaru

Avant-propos

Lorsque maître Taisen Deshimaru est arrivé en Europe, en 1967, le zen n'y était connu que d'une poignée d'intellectuels, comme une religion exotique ou une philosophie abstraite et séduisante. Dès son arrivée, il se consacra exclusivement à enseigner ce qu'était le véritable zen, une pratique du corps et de l'esprit, appelée *zazen*, transmise depuis des générations, d'Inde, en Chine, au Japon, et dorénavant en Occident. « Le zen, c'est zazen », ne cessait-il de répéter, et ce zazen n'est ni une spécialité exotique, ni une connaissance ésotérique, ni l'acquisition d'un état particulier, mais le retour aux conditions normales, l'accès au bonheur, à la liberté et à la paix.

Trente ans plus tard, et quinze années après la mort de Taisen Deshimaru, le zen s'est implanté en Europe, sa pratique a été transmise. Le nombre de pratiquants, réguliers, occasionnels ou en puissance, ne cesse de croître. Les lieux de pratique, les *dojos*,

existent dans beaucoup de villes et de multiples sessions sont organisées un peu partout. Un noyau important de personnes ont placé la pratique du zen au centre de leur vie et portent le *kesa*, l'habit-symbole de l'ordination et de l'appartenance à la communauté des disciples de Bouddha, la *sangha*. Cela est vrai en France et dans toute l'Europe.

Récemment le mot zen est même devenu à la mode et est utilisé dans des articles de presse ou dans la publicité, apparemment associé à une certaine idée de sérénité. Bien qu'il ne soit évidemment pas encore connu de tous, loin de là, le zen commence donc à être intégré dans notre univers culturel. Il suscite ainsi un intérêt grandissant auprès de tous ceux qui sont dans une démarche de recherche. Le nombre d'ouvrages, les plus divers, consacrés au zen en témoigne.

De cette rapide expansion, il peut toutefois ressortir une certaine confusion, comme le montre l'emploi du mot zen dans le langage courant. On attribue parfois à la Voie bouddhique du zen des développements qui appartiennent au bouddhisme tibétain, popularisé dans les médias grâce à l'action du Dalai Lama, on l'associe aux nombreuses techniques venues d'Extrême-Orient (taï-chi, qi gong, arts martiaux), on continue à étudier ses textes comme s'il s'agissait d'une pensée métaphysique énigmatique.

Par ailleurs, comme le zen vise à l'essentiel, s'occupe « des racines et non des branches », il engendre également une tendance à vouloir ajouter quelque chose à cet essentiel. Ce peut être une volonté de copier les manières monastiques japonaises et de suivre un formalisme exotique. A l'inverse, ce peut être de vouloir « occidentaliser » le zen, de donner

naissance à un « zen chrétien », à un zen réduit à une technique de méditation, à un « zen psychologique » — la propension à l'analyse psychologique est caractéristique de notre fin de siècle — ou encore à un « zen excentrique », un « zen branché » ou « new age ». Dans une moindre mesure, on ajoute également à la simple pratique du zen les préoccupations de l'époque, comme autant d'excroissances, la recherche de la santé, le végétarisme, l'engagement social, etc. Tout cela est normal, et sans doute incontournable, car le zen ne s'est jamais entouré de barrières, ni d'interdits. Il n'en a pas été autrement lorsqu'il s'est diffusé dans d'autres cultures.

Dans cet ouvrage, j'ai présenté le zen dans ce qu'il a d'essentiel, la simple pratique d'éveil de zazen. Les premières parties décrivent le plus précisément possible la pratique, la façon de faire dans un dojo, et les grands principes du zen. La dernière partie présente l'enseignement et la pratique d'un certain nombre des grands maîtres de la transmission, au travers d'anecdotes, de dialogues, d'écrits et de biographies. J'ai essayé d'adopter un langage clair et de montrer que ce dont s'occupe le zen n'est pas quelque chose d'éloigné de nous mais bien au contraire de ce qu'il y a de plus vital, ici et maintenant. Pour autant, certains passages, qui traitent de la conscience de zazen et de l'enseignement des Patriarches, pourront paraître difficiles pour ceux qui ne pratiquent pas. Sans pratique, la Voie reste éloignée. Par la pratique, l'enseignement devient lumineux.

Je suis disciple de maître Taisen Deshimaru, et j'enseigne le zen qu'il a transmis. Je crois que notre génération, celle des premiers enseignants occiden-

Pratiquer le zen

taux, a une mission délicate et passionnante, celle de transmettre, malgré nos imperfections, la pratique de l'éveil des Bouddhas et des Patriarches, le zazen sans objet, en laissant éclore sa créativité, tout en préservant son intime authenticité, sans y ajouter quoi que ce soit. J'espère que cet ouvrage y contribuera.

Pierre Dokan Crépon

*Ecrit à Vannes et au temple de La Gendronnière,
Eté 1996*

N.B. Pour tous les mots spécifiques au zen, j'ai utilisé les termes japonais et non chinois. J'ai fait de même avec les noms des maîtres, même s'ils sont d'origine chinoise. Dans cette transcription, le *u* se prononce *ou*. Par exemple *ku*, qui signifie la « vacuité », se dit *kou* et non *cul*. J'ai gardé les termes sanscrits.

Je remercie toutes les personnes qui m'ont aidé à réaliser cet ouvrage. Les publications de l'Association zen internationale ont été une de mes principales sources écrites de documentation.

La Voie du zen

TOURNER SON REGARD VERS L'INTÉRIEUR DE SOI-MÊME

Comme tout ce qui naît, l'être humain est mortel. Cela est vrai pour les êtres sensibles comme pour toute autre manifestation, pour les fleurs et les insectes, comme pour les montagnes et les étoiles. Quelle que soit la durée de leur vie, de quelques minutes à des milliards d'années, tous les phénomènes qui apparaissent, disparaissent, tout ce qui est produit est détruit.

Je ne sais pas quelle conscience ont les animaux, par exemple les mammifères qui nous sont les plus proches, de cet aspect des choses. En tout cas, l'être humain, au cours de son évolution, se caractérise par sa prise de conscience du caractère irréductiblement éphémère, et donc illusoire, de sa propre existence et de tout ce qui l'entoure — à commencer par celle de ses proches dont la disparition vient périodiquement

lui rappeler l'impermanence de la vie : les cultes funéraires de nos plus lointains ancêtres préhistoriques l'attestent. Dans le même temps, cette prise de conscience s'accompagne chez certains du sentiment, qui va de l'espoir diffus à la certitude absolue, qu'il existe en ce monde une dimension irréductiblement éternelle et réelle, que nous faisons intrinsèquement partie de cet univers infini que l'on pressent autour de nous.

Je ne sais pas si cela est dû à la structure de son cerveau, ou à quelque plan préétabli, au hasard ou à la nécessité, mais je crois que la vocation profonde de l'être humain son désir ultime, est de résoudre cette apparente dualité, de manifester la dimension éternelle dans son existence éphémère, de trouver le réel dans l'illusoire. Depuis les temps les plus anciens jusqu'à nos jours, des êtres humains se sont consacrés à cela, dans différentes directions, avec plus ou moins de vigueur, avec plus ou moins de succès.

Tout le monde n'est pas investi dans une telle recherche. Pour beaucoup d'entre nous, les préoccupations quotidiennes, la quête d'un peu de bonheur au milieu des difficultés matérielles, la confrontation avec les souffrances physiques et morales, la volonté de posséder et de réussir, l'attrait pour la vie sensuelle, physique ou intellectuelle, envahissent l'ensemble de nos existences. Cela est vrai dans nos sociétés occidentales modernes, polluées à des degrés divers et soumises à l'abrutissement par l'image, la consommation inutile et le règne de la futilité. Mais cela est également vrai dans d'autres sociétés, présentes et passées, soumises à d'autres démons dont les plus terribles sont la violence et la misère.

Pourtant, au sein de chaque être humain réside l'aptitude à se tourner vers la dimension la plus élevée de son existence et c'est cette aptitude qui conduit l'humanité vers son humanité. Lorsqu'elle n'est pas révélée, les êtres courent après des chimères et errent dans des dédales obscurs : ils y rencontrent des bonheurs passagers mais aussi les souffrances et parfois les folies qui s'emparent collectivement de nos semblables. Lorsqu'elle se révèle, les êtres se tournent vers le monde de l'éveil et aspirent à sa réalisation.

C'est ce dont s'occupe le zen : réaliser par la pratique cette aspiration ultime de l'être humain qui signifie accéder à sa véritable vocation d'être humain.

Matérialisme et spiritualisme

D'une manière simplifiée on peut dire que les civilisations ont des tendances soit au spiritualisme, soit au matérialisme. Par exemple, notre Occident médiéval avait un fort penchant pour le spiritualisme. Dieu et la religion étaient la mesure de toutes choses, les mystiques étaient les héros de la société, le clergé, les dogmes religieux et le credo de la foi son ossature, et même le pouvoir temporel tirait sa légitimité de la loi divine. L'homme était tourné vers le monde éternel mais la misère et la superstition assombrissaient la vie du plus grand nombre.

Par réaction, depuis la Renaissance, puis le siècle des Lumières et le *xix^e* siècle scientifique et industriel, notre civilisation s'est tournée vers le matérialisme. Nous avons mis Dieu de côté pour nous intéresser au fonctionnement des lois de la matière, nous avons séparé le corps de l'esprit, nous avons oublié le monde

éternel pour ne considérer què le monde éphémère. Des progrès en ont découlé, d'un point de vue matériel. Notre espérance de vie est plus longue, le travail moins dur, les distances plus courtes. D'un point de vue moral également, cette période a vu naître la philosophie des droits de l'homme et l'aspiration à une meilleure solidarité et répartition des richesses.

Mais ce monde-là est également en crise et prend même par certains aspects, désastres écologiques, surpopulation, prolifération de techniques de destruction, des allures apocalyptiques. Le progrès scientifique ne se contrôle plus, la planète est souillée, les maladies persistent, les technologies normalement libératrices engendrent la pauvreté, l'absence de repères et de réelle communication d'une société vouée au spectacle plonge une partie de la population dans le désarroi moral et psychologique.

Que faire? Devant l'échec d'une civilisation exclusivement matérielle à satisfaire les besoins fondamentaux de l'être humain — et même les simples besoins matériels d'un nombre toujours plus grand — on annonce le retour du religieux (la fameuse phrase, attribuée à Malraux : « le *xxi*^e siècle sera spirituel ou ne sera pas »). Ce mot peut faire peur quand on voit la résurgence de l'intégrisme, de l'obscurantisme et des guerres tribales. Après que la balance a trop penché d'un côté, va-t-elle repartir dans l'autre sens, l'humanité va-t-elle se tourner à nouveau vers l'irrationnel et rejeter les acquis de son intelligence?

Sans doute que non. Je crois que l'humanité sent confusément, au milieu de ses tourments et de ses difficultés, qu'elle doit accéder à une dimension nouvelle qui réunisse le spirituel et le matériel. C'est seulement

en acceptant ces deux aspects, en équilibrant l'un avec l'autre, en retrouvant son lien organique avec la nature et l'univers dont elle est issue sans perdre son pouvoir de création, qu'elle résoudra la crise qu'elle traverse. Pour cela, il faut que chaque être humain, à commencer par chacun d'entre nous, change profondément sa manière d'être, retrouve la source de son humanité, la stabilité du monde éternel qui le laisse s'exprimer librement dans sa totalité.

C'est pourquoi le zen est profondément d'actualité.

La révolution intérieure

Nous cherchons toujours à l'extérieur. Nous cherchons Dieu dans un endroit lointain, quelque part dans les cieux. Nous cherchons la Vérité dans des dogmes et des croyances qui nous sont imposées, ou bien en diséquant et analysant à l'infini la matière qui nous entoure, ou encore en amassant des connaissances.

Une ancienne légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher en un endroit où il leur serait impossible de le trouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette. Lorsque les dieux mineurs furent convoqués pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. » Brahma répondit : « Non, cela ne suffit pas car l'homme creusera et la trouvera. » Alors les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans. » Mais Brahma répondit :

« Non, car tôt ou tard, l'homme explorera le fond des océans et il la remontera à la surface. » Alors les dieux mineurs conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher, car il ne semble pas exister un endroit sur terre ou sous la mer que l'homme ne puisse atteindre un jour. » Brahma dit : « Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais aller la chercher. »

La vérité gît au fond de nous-même. Courir en tout sens pour accumuler pouvoirs et connaissances ne conduit pas à la liberté, il faut apprendre à tourner le regard vers l'intérieur de soi-même pour que se révèle notre nature originelle. Nombreuses sont les légendes et paraboles, issues de toutes les traditions, qui délivrent un tel message. N'était-ce pas, déjà, l'enseignement de l'oracle de Delphes à Socrate : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et ses dieux. » Et l'humaniste Montaigne, peu suspect de conduite irrationnelle, n'écrivait-il pas, lui aussi : « Tout le monde regarde au-dehors, moi, je veux regarder vers l'intérieur. »

Cette nécessité de retrouver notre domaine intérieur, de regarder en nous-même, apparaît encore plus cruciale aujourd'hui alors que la crise du monde moderne a montré l'insuffisance de la prétendue maîtrise des conditions matérielles. Pour répondre à la recherche existentielle de l'être humain, pour résoudre la crise existentielle de notre civilisation, il nous faut donc apprendre à changer de perspective. L'échec des révolutions qui prônent le seul bouleversement des conditions sociales, et l'utopie d'un être humain au comportement conforme à une idéologie, le

confirment. Nous devons assumer notre propre révolution intérieure. C'était le sens que donnait à sa venue maître Deshimaru, le fondateur du zen en Europe, qui écrivait dès 1967 : « Nous devons faire une révolution intérieure, tourner notre regard de 180°, opérer un retournement radical et regarder en nous-même, plonger au tréfonds de notre conscience, dans notre nature profonde, notre vraie nature, notre nature originelle. Là seulement se trouve la source de toute évolution, de toute exigence, là seulement se trouve le sens de notre vie. L'ego n'est pas seulement l'ego, il n'est pas seulement le corps, l'esprit, il est un avec le cosmos, il est Dieu, Bouddha, la force cosmique fondamentale. »

Reste la question primordiale : comment faire ? Car si beaucoup s'accordent sur cette nécessité d'opérer une révolution intérieure, peu indiquent une méthode. Tourner le regard vers l'intérieur de soi-même signifie-t-il analyser nos mécanismes psychologiques, prendre soin de soi-même, adopter des règles morales, s'en remettre à une puissance divine, et comment, ou encore fuir le monde extérieur, trouver une grille d'explication de l'univers au travers d'un symbolisme ésotérique, rechercher un pouvoir supra-humain ou une illumination transcendente ?

Tout cela, quand bien même chacune de ces tentatives comporterait des avantages, nous détourne du simple fait de tourner le regard vers l'intérieur de nous-même. Le zen offre la méthode absolue, que l'on appelle zazen. En fait, on peut dire que le zen est seulement un nom qui désigne « tourner le regard vers l'intérieur de soi-même », sans rien y ajouter.

Du Bouddha jusqu'à nos jours

L'origine de la pratique du zen remonte à Shakyamuni qui vécut en Inde il y a 2500 ans et que l'on désigne depuis son Eveil sous le nom de Bouddha. Shakyamuni se posait les mêmes questions que les autres êtres humains à propos du sens de la vie, du caractère éphémère de l'existence, de la présence universelle de la souffrance. Il était également sensible à la crise que traversait son monde marqué par la dévalorisation de l'ancienne religion védique et la recherche de nouvelles références. Appartenant à la classe aristocratique à qui étaient dévolus pouvoir, richesses matérielles et plaisirs sensuels, il comprit que ce mode de vie seul ne pouvait constituer une réponse satisfaisante et qu'il était nécessaire de se tourner vers d'autres voies.

Il s'enquit alors de méthodes de recherche spirituelle dont l'Inde de l'époque était riche. L'inspection psychologique, le débat métaphysique, le questionnement sur le pouvoir divin, les rituels ésotériques, les exercices psycho-physiologiques du yoga, l'ascétisme étaient bien plus développés que de nos jours et constituaient autant de tentatives pour résoudre la quête ontologique de l'être humain. Shakyamuni s'exerça à toutes ces méthodes, s'investit dans tous les débats. Il ne put que constater leur impuissance à apporter de véritables et concrètes solutions au problème qu'il se posait.

Il décida alors de simplement tourner le regard vers l'intérieur de lui-même, sans rien y ajouter. Pour cela, il s'assit les jambes croisées et le dos droit, sans bouger et sans rien faire. C'est ainsi, en abandonnant toute volonté d'acquiescer quoi que ce soit — biens

matériels, compréhension intellectuelle, développement spirituel —, et c'est en ne cherchant ni à rejeter ni à saisir ce qui se produisait naturellement dans son corps et son esprit pendant cette station assise qu'il atteignit l'Eveil. On appelle cette expérience *zazen*. *Za* désignant le fait de s'asseoir et *zen*, l'état de concentration et d'observation de l'esprit; les deux mots associés en un seul signifient qu'il s'agit d'un tout.

C'est cette expérience de l'Eveil de Bouddha, cette expérience de *zazen* qui constitue le zen. Rien d'autre. Bouddha l'a enseigné à ses disciples qui eux-mêmes l'ont enseigné aux leurs et ainsi de suite de générations en générations. Cette succession s'appelle la transmission du zen. Elle s'est d'abord effectuée pendant plus de mille ans en Inde, puis en Chine, avec l'arrivée du moine indien Bodhidharma, à partir du vi^e siècle après J.-C. C'est de ce pays que provient le mot de zen, d'abord sous sa prononciation chinoise de *chan* (elle-même traduction du mot sanscrit *dhyana*). Le moine japonais Dogen importa cette pratique dans son pays au xiii^e siècle (*zen* en est la prononciation japonaise). Dans la deuxième partie du xx^e siècle, des Occidentaux ont commencé à la découvrir et elle s'est véritablement diffusée à partir des années soixante avec la venue de plusieurs moines japonais aux Etats-Unis et de Taisen Deshimaru en Europe.

Au cours de ces siècles, l'éveil de Bouddha, *zazen*, a donc continué à être pratiqué de générations en générations, de civilisations en civilisations. Il n'a rien à voir avec une culture ou une époque particulière. Il s'agit simplement de la réalisation pratique de l'aspiration ultime de l'être humain, manifester le monde éternel dans ce monde éphémère. Cet éveil ne rejette ni

le monde matériel ni le monde spirituel, et il est la clé pour résoudre la crise du monde moderne et bâtir une civilisation harmonieuse. Il est dans la pratique la complète révolution intérieure, qui consiste à tourner son regard vers l'intérieur de soi-même, sans rien y ajouter. S'engager dans la pratique de cet éveil, répéter cette pratique, l'approfondir, suivre l'exemple de ceux qui l'ont pratiqué avant nous, telle est la Voie du zen.

C'est à la fois simple et délicat, facile et impénétrable, évident et mystérieux.

Revenir aux conditions normales

On pose souvent la question : « Le zen est-il une religion ? » La même question est d'ailleurs souvent posée à propos du bouddhisme en général. Selon les convictions de vos interlocuteurs vous pourrez obtenir des réponses très différentes. Telle personne soi-disant cultivée, ayant quelques connaissances livresques et fermement convaincue par ses propres convictions, affirmera qu'il s'agit d'une sagesse, d'une philosophie, d'un art de vivre mais non d'une religion puisqu'il n'y a ni Dieu créateur ni Révélation divine. Telle autre ayant voyagé en Extrême-Orient répondra par l'affirmative en s'appuyant sur l'existence de temples, de communautés monastiques, de cérémonies religieuses. Chez les pratiquants eux-mêmes, les réponses pourront être mitigées, selon qu'il s'agit d'une personne ayant une forte vocation religieuse, d'une autre au passé anticlérical ou d'une troisième pour laquelle la pratique de zazen conforte la foi chrétienne.

Maître Deshimaru disait : « Zazen est la religion d'avant la religion ». C'est la mise en pratique de

l'expérience qui précède la formation des religions. Silencieuse, elle est avant tout conceptualisation. Au questionnement sur le sens d'une vie au caractère transitoire, au questionnement sur l'existence d'une dimension éternelle, zazen répond par la résolution de la dualité. Nous-même et l'univers entier ne sommes pas séparés, notre vie transitoire est l'expression de la dimension éternelle. C'est ce qui est concrètement réalisé par zazen. Cela ne se traduit pas par l'acquisition d'une condition spéciale de l'esprit, par un état altéré, déformé de la conscience, mais par un retour aux conditions normales du corps et de l'esprit. En général, notre esprit est toujours enfiévré, zazen c'est faire l'expérience d'un retour aux conditions froides de l'esprit, comme une voiture dont le moteur est en surchauffe quand on change sans cesse de vitesse : zazen, c'est revenir au point mort. A partir de ce point, on peut voir la Réalité telle qu'elle est, nous-même, les autres et tous les phénomènes, qui ne sont pas séparés.

L'être humain a un besoin profond de religion. L'individualisation de sa conscience au cours de son évolution, qui lui permet un pouvoir créateur sur les phénomènes, lui a fait perdre le sens de l'interdépendance, de l'unité avec toutes choses. Alors, il crée des religions pour donner sens à sa vie, pour retrouver le caractère sacré de sa présence en ce monde, pour se « relier » à ce qui l'entoure, à l'absolu, à Dieu. Mais ce « lien », cette interdépendance, cette unité existe déjà : il n'y a rien à « relier ». Notre nature profonde n'est pas différente de la nature divine, de la nature de Bouddha; seuls notre ignorance, nos attachements nous empêchent de le réaliser.

Aussi, plutôt que de se « relier », s'agit-il de se

Pratiquer le zen

« délier » de l'attachement à nos illusions, à nos désirs, à nos concepts. Se délier signifie enlever les verres teintés qui nous font voir la réalité au travers de notre esprit limité par nos attachements. La conscience discriminante ne permet pas cela, seule une conscience libre qui ne reste pas engluée par nos propres créations mentales le permet. C'est la conscience qui s'actualise par la pratique de zazen et c'est pour cela que l'on dit que zazen est la religion d'avant la religion.

Dans le bouddhisme, on utilise moins le terme d'éternité, d'éternel, qu'on ne le fait dans notre culture chrétienne. On emploie le terme de non-né. Le principe de base du bouddhisme et du monde phénoménal est que ce qui naît, meurt, ce qui est produit, est détruit, ce qui apparaît, disparaît. Aussi utilise-t-on « non-né » pour désigner l'éternité. Ce qui est non-né ne meurt pas, ce qui est non-produit n'est pas détruit, ce qui est non-apparu ne disparaît pas. Nous vivons, comme tous les phénomènes, dans le monde de la vie et de la mort. L'expérience du zen, de zazen, c'est de réaliser dans ce monde de la vie et de la mort ce qui est non-né, ce qui continuait avant notre naissance de toute éternité.

Le deuxième principe de base du bouddhisme est que ce « non-né » ne réside pas dans un monde éloigné et qu'il n'est pas différent du monde de la vie et de la mort. C'est ce qu'a réalisé le Bouddha lors de son Eveil. Alors toutes choses de ce monde de la vie et de la mort deviennent claires et limpides, la peur, le doute et le mensonge disparaissent. C'est le retour aux conditions normales de l'esprit. Cela est délicat et mystérieux.

LES PRINCIPES DU ZEN

Le zen ne repose sur aucun dogme, sur aucune croyance. Il consiste à pratiquer zazen, à s'asseoir dans la posture de Bouddha. Cet Eveil transmis depuis le Bouddha Shakyamuni s'exprime dans des principes, des enseignements qui sont autant de guides pour la pratique, des manifestations de la sagesse du zen. Ces principes ne sont pas en nombre défini; ils peuvent s'exprimer en une seule expression, par exemple « seulement s'asseoir », ou « tourner le regard vers l'intérieur de soi-même, sans rien ajouter », ou « voir la Réalité telle qu'elle est ». Ils peuvent se décliner en un grand nombre de formules ou de mots clés issus de la vaste littérature du bouddhisme Mahayana. Maître Deshimaru avait ainsi commenté sept principes fondamentaux du zen exposés dans l'œuvre de maître Dogen. Je présenterai ici douze principes du zen (les sept premiers sont ceux de Dogen commentés par Deshimaru).

La pratique et l'éveil sont unité

C'est le point essentiel de la pratique du zen. Dans la plupart des religions, dans la quasi-totalité des méditations, l'éveil ou l'union à Dieu, ou l'acquisition d'états spécifiques, est le résultat de l'effort, des mérites, de la pratique. On pratique pour obtenir, pour arriver, à un but. Il y a séparation entre la pratique et le résultat.

Dans le zen transmis, la pratique de zazen elle-même est éveil. Il n'y a pas dualité, pas séparation. L'éveil n'est pas l'obtention de conditions particulières mais le retour aux conditions normales qui s'opèrent pendant zazen. Zazen, l'éveil, n'appartient pas au monde phénoménal, au monde du karma où une action engendre une conséquence. Zazen est l'actualisation du « non-né », sa pratique en est la réalisation.

C'est pour cela que l'on utilise le même terme « pratique-réalisation » pour désigner la pratique et la réalisation de zazen. C'est pour cela aussi que le zazen d'un débutant n'est pas différent du zazen d'un bouddha. Pénétrer zazen, c'est laisser se produire l'éveil.

L'expression japonaise pour ce principe est *Shu sho ichinyo*.

Les êtres sensibles et Bouddha sont unité

Dans le monde de l'illusion, les êtres humains et Bouddha, les êtres humains et Dieu sont séparés, il y a illusion et éveil, ténèbres et clarté. Dans le monde de l'éveil, dans le monde du non-né, toutes les existences sont sans substance, il n'y a ni illusion, ni éveil, ni êtres sensibles, ni Bouddha.

Pendant zazen, l'être sensible, qui vit dans le monde de l'illusion, actualise le monde de l'éveil, le

monde du non-né. Eveil et illusion ne sont pas séparés, l'essence et les phénomènes s'interpénètrent, les êtres sensibles et Bouddha sont unité.

Sur ce point également le zen diffère de la plupart des religions. L'expression japonaise est *Sho butsu ichinyo*.

Le vrai bouddhisme transmis

Le véritable bouddhisme, le véritable Eveil s'est transmis de maître à disciple, de bouddha à patriarche (expression traditionnelle : voir la dernière partie de l'ouvrage), c'est la pratique de zazen. Sans cette pratique transmise, le bouddhisme n'est que verbiage et imagination.

L'expression japonaise est *Shoden no buppo*.

La joie de la pratique et de l'éveil par soi-même

La pratique et l'éveil sont une expérience personnelle. Nous seuls pouvons la goûter. Quand l'ego s'abandonne, quand notre corps et notre esprit sont unité, quand nous devenons intime avec nous-même, quand notre esprit limité s'ouvre à la conscience infinie, quand sans effort l'éveil se produit de lui-même, nous pouvons ressentir une grande joie spirituelle qui s'élève de toutes nos cellules et de tout l'univers.

L'expression japonaise est *Jijuyu zanmai*.

L'enseignement, la pratique et l'éveil sont unité

L'enseignement est l'enseignement de la pratique. La compréhension n'est pas intellectuelle mais réalisation par la pratique du corps et de l'esprit. L'enseignement est éveil, la compréhension est éveil, la pratique

est éveil. Ils se produisent simultanément et ne sont pas séparés.

L'expression japonaise est *Kyogyo sho itto*.

Au-delà de Bouddha est la vérité

Nous respectons le Bouddha, l'homme réalisé, qui représente l'idéal de notre démarche. Cependant, il n'est pas nécessaire de trop s'attacher, il ne faut pas créer de séparation, de dévotion à un objet ou à un être extérieur. Un dicton zen dit : « Si tu vois le démon, tue-le, si tu vois le Bouddha, tue-le. » La véritable liberté est au-delà des Ecritures, au-delà de Bouddha, au-delà de Dieu. Elle existe dans notre propre esprit.

L'expression japonaise est *Butsu kojo homon* (littéralement, « Au-delà de Bouddha est la porte du Dharma »).

Corps et esprit sont unité

La pensée dualiste a séparé le corps de l'esprit : on soigne les maladies du corps d'un côté, les maladies de l'esprit de l'autre. Mais originellement le corps et l'esprit sont unité et c'est cette unité que l'on pratique en zazen. La posture du corps influence l'esprit et c'est pour cela que l'on insiste sur l'exactitude de la posture pendant zazen. Dans la plupart des méditations, même dans le bouddhisme, on n'enseigne pas la posture du corps, alors l'esprit ne s'éveille pas mais ne fait que créer de nouvelles illusions.

Pendant zazen, notre propre corps et notre propre esprit, ensemble, pratiquent le corps et l'esprit de Bouddha. Notre corps n'est pas séparé de notre esprit, notre esprit n'est pas séparé de l'esprit universel. En zazen, conjointement, tout cela se réalise naturellement. C'est l'éveil, l'unité corps-esprit.

L'expression japonaise est *Shin jin ichinyo*.

Sans but ni esprit de profit

Zazen se pratique sans but, pour rien. Zazen est au-delà de notre ego, du monde de la rémunération. Fixer un but à zazen, c'est le limiter, rechercher un profit en pratiquant zazen, c'est passer à côté de l'essentiel. Il n'y a ni gain matériel ni gain spirituel dans zazen. La véritable religion est la pratique sans but ni esprit de profit.

L'expression japonaise, très souvent employée, est *mushotoku*.

Ne pas saisir, ne pas rejeter

Ne pas chercher à saisir la vérité, ne pas chercher à rejeter les phénomènes. Ni l'inverse. Dans le monde social, on court après les phénomènes et on délaisse totalement la vérité éternelle. Dans le monde de la religion, on veut saisir la transcendance et on cherche à chasser les illusions et les désirs considérés comme impurs.

Quand on pratique zazen, on ne cherche pas à devenir quoi que ce soit ni à atteindre l'illumination, ni à s'approcher de Dieu. On ne cherche pas non plus à rejeter les phénomènes, les pensées, les émotions qui se produisent naturellement, ni à les saisir. Alors l'éveil se produit de lui-même.

Abandonner son corps et son esprit

Comme Socrate, maître Dogen a dit : « Etudier la Voie, c'est s'étudier soi-même. » Mais il a ajouté « s'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même », et

Pratiquer le zen

finalement « s'oublier soi-même, c'est être certifié par toutes les existences ». La pratique se réalise avec son corps et son esprit mais pour investir totalement son corps et son esprit, il faut abandonner l'un et l'autre. Tout cela s'accomplit en même temps. C'est-à-dire qu'on ne s'étudie pas dans un premier temps pour s'oublier ensuite (erreur souvent commise dans le « zen psychologique »). La véritable étude est abandon. Quand le corps et l'esprit pratiquent totalement zazen, on oublie totalement le corps et l'esprit, alors toutes choses se manifestent naturellement et on est certifié par toutes les existences.

L'expression japonaise est *Shin jin datsu raku* (littéralement « corps et esprit rejetés ») et constitue l'enseignement essentiel de maître Nyojo à maître Dogen (voir la dernière partie de l'ouvrage).

La foi est non-deux

La foi n'est pas croyance. La foi surgit spontanément de la pratique. On peut avoir foi en beaucoup de choses, en Dieu, en Bouddha, en sa Patrie, en la science, en sa famille, etc. Dans le zen, la foi et l'objet de la foi ne sont pas séparés. Par la pratique de zazen, on réalise inconsciemment que notre esprit n'est pas séparé de l'esprit de Bouddha, de l'esprit universel : cela est la foi, le non-doute. La foi en son propre esprit, la foi en l'esprit de Bouddha. A ce moment-là, on est complètement seul et complètement en unité avec l'univers entier.

L'expression japonaise est *Shin jin funi* (ce n'est pas la traduction littérale mais le sens est équivalent).

La Voie du zen

La sagesse et la compassion sont unité

La sagesse seule est froide, elle peut être tranchante comme de l'acier. La compassion seule est faible, elle peut sombrer dans l'illusion. La Voie s'accomplit lorsque la sagesse et la compassion deviennent unité, lorsqu'elles surgissent spontanément d'une pratique authentique, sans but ni esprit de profit. Comment aider les autres : en utilisant sa sagesse. Que faire de sa sagesse : aider les autres. C'est la mise en œuvre de la liberté du zen.

LE ZEN EN PRATIQUE

En fait, de nos jours, la plupart des êtres humains se moquent de la Voie, du monde éternel et de l'éveil. Ce qui les intéresse, c'est d'avoir plus que ce qu'ils n'ont : plus d'argent, plus de pouvoir, plus de sexe, plus de santé, plus de tout. Quand ils ont une pratique religieuse, il s'agit souvent de superstition, de répétition de vieilles croyances, d'adoption de coutumes névrotiques, ou d'adhésion à des idéologies fanatiques et obscurantistes. Il faut le reconnaître, les principes du zen transmis par les patriarches, une grande majorité de nos contemporains n'en ont rien à faire et préfèrent prendre l'apéritif ou regarder la télévision.

Malgré cela, il y a des individus qui s'interrogent, qui ressentent que courir après les phénomènes extérieurs n'est pas suffisant et qu'il existe quelque chose de plus grand que leur propre ego limité, qu'il leur faut tourner le regard vers l'intérieur d'eux-mêmes. C'est ce qu'on appelle l'esprit d'éveil. Il se produit chez

n'importe qui, même chez ceux aimant prendre l'apéritif, regarder la télévision, faire l'amour dès que possible, compter les billets de banque ou fréquenter les lieux saints. Tout le monde peut s'éveiller, quelles que soient ses illusions.

Quand l'esprit d'éveil est produit, on cherche la Voie. Et il arrive, de plus en plus fréquemment, que l'on rencontre la Voie du zen et que l'on décide de pratiquer. Que se passe-t-il ?

Le zen est à la fois très facile et très difficile. Très facile parce qu'il s'agit de l'expérience la plus simple, « seulement s'asseoir », sans rien y ajouter, et qu'ainsi on réalise directement la plus haute dimension de l'être humain, la religion d'avant la religion. Très difficile parce que nous sommes compliqués, que nous sommes attachés à nos désirs, nos illusions, nos complications, que l'on n'aime pas abandonner notre ego. Une phrase d'un ancien poème, le *Shin Jin Mei*, dit : « Pénétrer la Voie n'est ni facile ni difficile, mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet. »

En fait, quand on commence la pratique, nos motivations sont souvent multiples. En partie nous sommes animés par des questions essentielles mais nous sommes aussi à la recherche d'un mieux pour notre ego. Ce peut être de résoudre des problèmes psychologiques, de se relaxer, d'acquérir plus de concentration, plus d'énergie, plus de calme, etc. Parfois, on arrive aussi à la pratique par hasard, ou par curiosité. Si on continue la pratique, ce surplus tombe de lui-même, plus ou moins rapidement, les motivations s'affinent puis s'oublient. Il reste seulement la pratique, la posture de zazen, la posture d'éveil, dont

chaque pratiquant ressent profondément l'authenticité dès le début.

Ce zazen, la pratique de la posture, transforme profondément notre vie. Il y a des bienfaits rapidement et clairement perceptibles et des changements plus profonds. Notre vie trouve un centre. Zazen, l'éveil, devient le guide qui nous tire, mais qui également nous bouscule.

Zazen nous bouscule d'abord physiquement. Au début de la pratique, la posture est presque toujours douloureuse, et même si ces douleurs s'estompent progressivement, conserver une posture exacte demande toujours un effort. Nous devons donc apprendre à patienter, à supporter les difficultés physiques, à faire des efforts. Zazen n'est cependant pas une mortification, et c'est pour cela qu'en Europe, nous n'adoptons pas le rythme de zazen qui pouvait être celui des moines de l'ancien temps.

Zazen bouscule aussi nos concepts, nos croyances, il fait tomber nos illusions. Selon les individus, cela se réalise différemment. Certains sont très attachés à leurs concepts, à leurs illusions. Ils aiment leurs propres problèmes, ils ont peur de perdre quelque chose en abandonnant ce à quoi ils s'agrippent. Un dicton zen dit : « Si vous ouvrez les mains, vous pouvez tout recevoir. » Pour d'autres cela est plus facile. Mais ce processus est constant, il n'y a pas un moment où l'on peut dire : « Je n'ai plus d'illusions. » Les illusions sont sans fin et les laisser passer constitue la pratique de la Voie. Une expression japonaise, *bonno soku bodai*, dit : « Les illusions deviennent éveil. » C'est ce que nous réalisons dans la vie quotidienne à partir de la pratique de zazen, où l'on peut se voir soi-même.

La Voie du zen

De plus, zazen ne propose pas de remplacer nos illusions personnelles par d'autres illusions. C'est peut-être ce qui est le plus difficile. Nous sommes toujours à la recherche d'une nouvelle croyance, d'un nouvel objet extérieur que l'on pourrait saisir. Alors, nous voulons ajouter quelque chose à zazen, nous aimerions que le zen soit bien défini afin d'y trouver un cadre et des règles bien précises. En fait, il y a de telles règles pour la pratique, par exemple dans un dojo, dans un temple, pendant des sessions ; d'ailleurs ces règles provoquent parfois des rejets, certains les trouvent trop strictes. Mais le zen ne propose pas d'interdictions, de règles précises de vie. Il y règne une atmosphère de grande liberté qui naît naturellement de la rigueur de la pratique. Cela est quelquefois déroutant pour ceux qui ont des idées préconçues sur ce que devrait être le zen.

Tout cela s'éclaircit de soi-même lorsqu'on continue la pratique. Si on veut à tout prix obtenir quelque chose, si on veut s'accrocher à ses propres idées, alors il est difficile de continuer. Si on laisse l'éveil se produire de lui-même, alors tout devient plus facile. Bien sûr, on ne résout pas tous les problèmes de sa vie comme par enchantement. Mais notre vie quotidienne change, notre présence, notre concentration dans chaque action, ici et maintenant, nos rapports aux événements, aux autres, à nos propres émotions, se modifient en profondeur. En trouvant un centre, peu à peu nous découvrons la Réalité telle qu'elle est et non plus au travers de nos attachements, de notre conscience discriminante. Notre vie s'organise différemment. On dit que « zazen, c'est retrouver sa véritable demeure ».

Seulement s'asseoir

Seulement s'asseoir





Zazen consiste à s'asseoir silencieusement dans une posture corporelle correcte, dans un engagement total et sans rechercher quoi que ce soit. Cependant, et c'est un point essentiel, zazen n'est pas une technique pour arriver à un état particulier : la réalisation du zazen est le zazen lui-même. Le début et la fin, l'alpha et l'oméga sont inclus tout entiers dans la pratique de zazen. Aussi, bien que zazen puisse être décrit, il est indispensable de pratiquer sous la conduite d'une personne expérimentée afin d'en saisir toute la profondeur.

L'enseignement du zazen s'exprime en trois points : la posture du corps, la respiration, l'attitude de l'esprit.

LA POSTURE DU CORPS

La posture de zazen est la même que celle adoptée par le Bouddha Shakyamuni lors de son éveil. Il s'agit de s'asseoir les jambes croisées, le dos droit et de conserver cette posture sans bouger.

Pour cela, il importe de choisir un endroit calme et de porter des vêtements amples qui ne serrent ni le ventre ni les jambes. On pratique face au mur, ce qui facilite la concentration.

Le coussin (zafu)

Zazen se pratique sur un coussin appelé zafu (prononcer zafou). Ce coussin est rempli de kapok, une fibre végétale qui convient à cet usage. Le coussin est indispensable car il permet aux genoux de toucher le sol, en assurant la stabilité de la posture, et au dos de se redresser naturellement. Les anciens sutras relatent que le Bouddha, qui avait pourtant l'habitude des exer-

cices yoguiques, se confectionnait un tel coussin avec de l'herbe afin de pratiquer zazen confortablement.

La hauteur du coussin doit être adaptée à la constitution du pratiquant. Quand un coussin est haut, il est en général plus facile de mettre les genoux sur le sol.

Le coussin qui permet de s'asseoir dans la posture de Bouddha est appelé le siège de diamant.

La position des jambes

La bonne position des jambes est soit le lotus complet, soit le demi-lotus.

Dans le cas du lotus complet le pied droit repose sur la cuisse gauche et le pied gauche repose sur la cuisse droite (ou l'inverse) : c'est la position la plus stable et la plus dynamique mais aussi la plus difficile. A vrai dire, rares sont les Européens qui peuvent l'adopter dès le début de la pratique, et même avec de l'expérience il s'agit d'une position exigeante lors de longues périodes de pratique.

Dans le cas du demi-lotus, le pied droit repose sur la cuisse gauche (ou l'inverse) tandis que l'autre jambe repose sur le sol.

En fait, dans un premier temps, l'important est de parvenir à croiser les jambes afin que les genoux appuient sur le sol. Cela peut paraître difficile mais, mis à part des handicaps avérés, la plupart des personnes y arrivent avec de la persévérance.

La position du bassin

C'est la clé d'une posture correcte. Le bassin doit être basculé vers l'avant, permettant au bas du corps d'appuyer sur la terre alors que le haut se dresse vers le ciel.

Pour cela le coussin est indispensable et il importe de s'asseoir bien en arrière sur celui-ci. Ainsi, lorsque l'on s'installe, une fois les jambes croisées, on se penche en avant et on ramène le coussin sous les fesses. Maître Kodo Sawaki disait que l'on doit avoir l'impression que l'anus est tourné vers le soleil.

Dans cette position, la colonne vertébrale se redresse naturellement sans qu'il y ait besoin de faire des efforts au niveau du bas du dos. L'assise repose sur trois points d'appui stables qui forment un trépied : les deux genoux et la zone située entre l'anus et les organes sexuels.

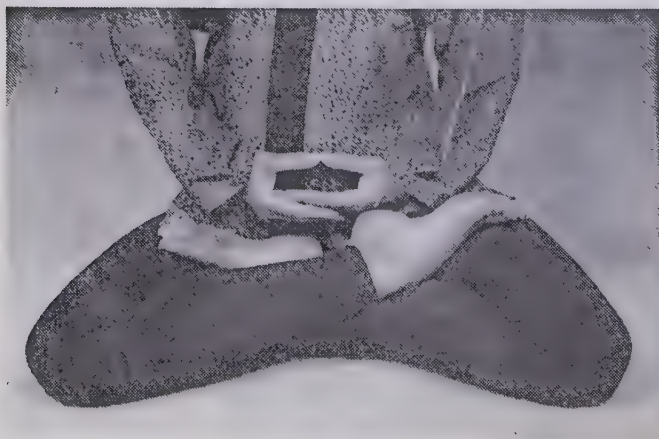
Cette bascule du bassin demande souvent un certain temps car nos conditions de vie font que, pour beaucoup d'entre nous, la partie basse du dos est souvent rigide.

La position du dos

A partir de cette assise stable qui presse sur le sol, le dos se redresse naturellement. Le dos droit signifie que l'on ne doit pas être avachi mais dressé vers le ciel. Pour autant, il ne faut pas être trop cambré : l'équilibre de la colonne part de la cinquième vertèbre lombaire, qui est la première vertèbre mobile après les vertèbres soudées du coccyx. Le haut du dos est également droit, les épaules légèrement rejetées en arrière, détendues et tombant naturellement.

Il faut aussi veiller à ne pencher ni en arrière, ni en avant, ni à droite, ni à gauche. Au XIII^e siècle, maître Dogen, dans son écrit sur « Les règles universelles de la pratique de zazen » (*Fukanzazengi*) préconisait de veiller à ce que « le nez et le nombril soient sur une même ligne verticale, et les oreilles et les épaules soient sur un même plan vertical ».

Seulement s'asseoir



Pratiquer le zen



Le ventre

Le ventre est détendu, notamment la partie située sous le nombril. Grâce à la bascule du bassin, les organes internes peuvent trouver leur juste place sans être comprimés. Cette position relâchée du ventre va à l'encontre de la recherche d'un ventre plat ou d'une belle musculature abdominale. Mais elle va de pair avec la méthode de respiration du zazen.

La position de la tête

La tête doit être droite et, comme le dos, ne pencher ni d'un côté ni de l'autre.

Deux expressions sont toujours répétées afin d'indiquer la juste position de la tête : « rentrer le menton, tendre la nuque ». Ce sont les deux premières expressions françaises que maître Deshimaru apprit en arrivant en Europe. Dogen, quant à lui, disait « les yeux horizontaux, le nez vertical ».

La nuque tendue et le menton rentré permettent de ne pas se laisser entraîner par ses pensées, de bien irriguer le cerveau, et d'en fortifier les couches profondes.

La bouche

La bouche est fermée, sans serrer inutilement les mâchoires. Le bout de la langue repose contre le palais, au niveau de la racine des dents de la mâchoire supérieure.

La respiration s'effectue par le nez.

Les yeux

Les yeux ne sont ni ouverts ni fermés. Le regard tombe naturellement devant soi, à environ un mètre, sans rien fixer de particulier.

Cette position des yeux est significative du zazen. En général, dans la vie quotidienne, nous avons les yeux grands ouverts, réceptifs aux stimuli du monde extérieurs. Lorsque nous fermons les yeux, si ce n'est pour dormir, nous pensons, nous imaginons; dans la plupart des méditations, les yeux sont également fermés pour se concentrer sur une image divine ou une prière ou une autre production de la conscience. En zazen, les yeux mi-clos signifient qu'on ne se laisse absorber ni par les productions intérieures, les pensées, les émotions, ni par les stimuli extérieurs. A ce moment-là, notre regard devient clair et nous pouvons voir toutes choses. C'est pour cela qu'après le zazen, le regard des pratiquants est toujours lumineux, limpide.

Cependant, au cours de la pratique, on peut temporairement fermer les yeux, ou au contraire les ouvrir, lorsque cela aide à la concentration et à l'apaisement, en fonction d'un état d'endormissement ou d'agitation.

Les bras et les mains

Les bras sont détendus et les coudes décollés du corps.

Les mains sont posées au niveau de l'abdomen, perpendiculairement à celui-ci, à quelques centimètres sous le nombril. Pour les débutants, il peut être utile d'utiliser une pièce de tissu (un foulard par exemple) afin de les caler.

La main gauche repose sur la main droite, les doigts se recouvrant, les paumes tournées vers le haut. Les pouces se touchent horizontalement : ils ne doivent former, dit-on, « ni montagne ni vallée », c'est-à-dire ni s'affaisser, ce qui traduit un relâchement, un assouplissement, ni former un V inversé par pression excessive, ce qui traduit la contraction, l'excitation.

Pratiquer le zen

La position des mains est un bon moyen de contrôler la justesse du zazen.

Cette position des mains est appelée *Hokkai-join*, ce qui signifie le « mudra de l'océan du Dharma ». Dans l'espace délimité par les pouces et les paumes est contenu l'univers entier.

L'attitude générale de la posture

Elle doit être dynamique, stable et calme. Les genoux doivent pousser la terre et le sommet du crâne doit pousser vers le ciel. Pour traduire le dynamisme, maître Deshimaru disait « il faut être comme un général sur son cheval », ou encore « ne soyez pas comme de la bière éventée ». Pour traduire l'apaisement, maître Sekito disait « détendez-vous complètement et laissez passer les siècles ».

Le début et la fin du zazen

Après s'être assis convenablement sur le coussin et avant d'adopter la position définitive, il est nécessaire de se pencher plusieurs fois de gauche à droite. Pour cela, on enserme chaque pouce dans chaque main et on les pause, paume vers le haut, sur chaque genou. On se balance alors de gauche à droite six à huit fois avec une amplitude décroissante, jusqu'à trouver la juste position verticale. Après avoir salué les mains jointes, on commence zazen en expirant une fois profondément.

A la fin du zazen, il importe également de procéder de même et de ne pas se lever brutalement. Comme

au début, on enserme les pouces dans les mains, on se balance plusieurs fois, avec une amplitude croissante.

Les difficultés de la posture

La posture de zazen est une posture physiologiquement naturelle et saine. Il n'y a pas de recherche volontaire de difficultés ou de douleurs corporelles. Toutefois, du fait de l'état de notre corps et de l'influence de notre mode de vie, la posture présente parfois de réelles difficultés au début de la pratique.

Ainsi, certaines personnes arrivent à prendre la posture juste, c'est-à-dire à croiser les jambes et à avoir le dos droit, mais au prix de vives douleurs surtout si le temps du zazen est long. Il n'y a d'autres indications à donner que de continuer la pratique, le corps prenant l'habitude de la posture, les douleurs s'estomperont d'elles-mêmes.

Parfois il est impossible, au début, de croiser les jambes correctement. Ce peut être la conséquence d'un véritable handicap mais, pour la plupart, les impossibilités rencontrées lors des premières expériences de zazen sont passagères. Il faut alors accepter de faire zazen dans une posture inconfortable et attendre que peu à peu les muscles et les articulations se détendent (des exercices d'assouplissement peuvent y contribuer). Chacun doit s'exercer avec persévérance et patience, en fonction de ses propres problèmes corporels. L'important est de ne pas se figer dans une posture incorrecte, par exemple en s'asseyant en tailleur (les jambes de chaque côté du coussin), en refusant d'affronter ses difficultés de posture.

S'il s'agit de réelles impossibilités, il faut tendre,

Pratiquer le zen

à sa mesure, vers la posturè et adopter ce qui peut l'être. Dans tous les cas, les conseils directs d'un ancien pratiquant vous aideront.

Pour des personnes physiquement très handicapées, maître Deshimaru disait que de faire *gassho* (saluer les mains jointes) profondément, avec tout son esprit, c'était réaliser l'unité de soi et de Bouddha.

LA RESPIRATION

Au début de la pratique, on enseigne peu au sujet de la respiration. Celle-ci doit s'effectuer par le nez, et non par la bouche. On laisse aller librement cette respiration, on en prend conscience, sans la bloquer, sans la forcer.

Peu à peu, au fur et à mesure que le corps adopte la posture de zazen, que les blocages se défont, que la détente s'installe, la respiration peut s'approfondir. Celle-ci est intimement liée à l'abdomen, surtout à la partie située sous le nombril. Pour que la respiration de zazen se mette réellement en place, il faut que cette zone soit relâchée et « ouverte ». C'est pourquoi il importe de croiser les jambes, de basculer le bassin vers l'avant, de tendre le bas du dos, et de détendre le ventre ; réalisé conjointement, cela permet d'« ouvrir » cette région du bas abdomen appelée *Hara* ou *Kikai tanden* (« océan de l'énergie »), où est localisé le

centre vital de notre organisme selon la tradition extrême-orientale.

On apprend alors à se concentrer sur l'expiration qui doucement, paisiblement, devient plus longue. Pendant cette expiration, l'énergie se concentre dans le hara tandis que l'on fait comme si l'on « pressait les intestins vers le bas ». Il se produit naturellement une expansion du ventre sous le nombril *pendant* l'expiration, ce qui paraît contraire aux méthodes classiques de respiration abdominale. A la fin de l'expiration, l'inspiration courte et profonde se produit naturellement sans qu'il n'y ait aucun blocage de la respiration. Le cycle de la respiration s'allonge progressivement avec un temps d'expiration plus long où l'on expulse tout l'air contenu dans les poumons et un temps d'inspiration plus court.

Cette méthode de respiration est spécifique au zazen et, à l'époque contemporaine, elle a été essentiellement enseignée par maître Kodo Sawaki et maître Taisen Deshimaru, et maintenant par ses disciples. Nombreux sont les moines zen qui, au Japon, l'ignorent. Cette méthode, que l'on compare au meuglement d'une vache, accroît l'énergie, la stabilité, la concentration, et le calme. Par la répétition de la pratique, on devient progressivement intime avec cette respiration qui forme un tout avec la posture du corps et l'attitude de l'esprit ; cela influence notre vie quotidienne.

En effet, la respiration est liée à nos états de conscience et elle change par exemple lorsque l'on est soumis à un stress, à la colère, à un désir. Le fait d'être entraîné à cette respiration ample et profonde permet de nous maîtriser inconsciemment.

Voici quelques enseignements de maître Deshimaru à propos de la respiration.

Seulement s'asseoir

« Pendant zazen, la respiration est toujours douce. Imperceptiblement, l'expiration se transforme en inspiration et l'inspiration en expiration très profonde. L'inspiration doit être rapide et énergique. Ainsi une activité fraîche surgit et pénètre profondément les poumons. Ne la bloquez pas. Autant que possible pratiquez une expiration longue, lente, profonde qui engendre ensuite une inspiration puissante et rapide. Dans la vie quotidienne, il en est de même. »

« Pour éloigner la tristesse, les souffrances, l'anxiété, la meilleure méthode est de se concentrer sur l'expiration. Avec une expiration longue et douce, on peut devenir calme, notre cerveau devient frais, la circulation du sang se renouvelle. »

« Si on se concentre sur une expiration longue, le point de changement entre inspir et expir devient sagesse. A cet instant, l'esprit devient calme, personne ne peut vous atteindre. Les personnes qui pratiquent les arts martiaux en ont aussi l'expérience. Le point médian entre l'expir et l'inspir est inflexible comme un joug. »

« La respiration doit être imperceptible. Si elle est ainsi, les pensées cessent, le corps et l'esprit s'harmonisent et la sagesse apparaît. On peut alors pratiquer la véritable observation de toute chose. La sagesse provient d'une longue expiration. Dans l'escrime ou le tir à l'arc on porte l'attaque à la fin de l'expiration. On vise alors plus justement. Par une longue expiration, le corps devient fort et les maladies prennent fin. Par une posture juste et une longue expiration, votre conscience devient infinie. L'intuition et la créativité apparaissent alors automatiquement. »

L'ATTITUDE DE L'ESPRIT

C'est le point le plus délicat de zazen. Que fait l'esprit, comment penser pendant zazen ?

Par exemple, dans la plupart des méditations, on concentre son esprit sur une représentation mentale qui prend la place de notre flot de pensées. Ce peut être une représentation divine ou un mandala. On peut également absorber son esprit avec la répétition d'une incantation (un mantra), ou en le concentrant dans une prière, ou encore en recherchant à résoudre un problème (ainsi la pratique des *koans* dans le zen Rinzai). Ce n'est pas le cas pendant zazen. On ne cherche pas à remplacer nos pensées ordinaires par autre chose. Mais on ne cherche pas non plus à « faire le vide », comme on l'entend souvent dire par des personnes qui commencent la pratique, pas plus qu'on ne cherche un état spécifique. A vrai dire, on ne cherche rien, on ne fait rien de particulier avec son esprit.

Pendant zazen, on se concentre avant tout sur la

posture. Sur tous les points de la posture. Ainsi que sur l'immobilité. Et également sur la respiration, sur l'expiration longue et profonde. Dès le début, nous sommes donc totalement vigilant, tout notre corps, toutes les cellules de notre corps sont vigilantes.

Alors des pensées apparaissent spontanément dans notre esprit. Nous n'essayons pas de les chasser. Nous n'essayons pas de nous dire « Je ne dois pas penser » ou « Ceci est une mauvaise pensée, je dois la chasser ».

Mais nous ne les entretenons pas, nous ne nous laissons pas attraper par elles. En général, une pensée en entraîne une autre. On peut voir facilement les idées défiler dans la tête des gens. Par exemple dans les transports en commun — ou dans bien d'autres situations —, la plupart des personnes sont absorbées dans leurs pensées. Elles semblent absentes — on dit d'ailleurs : « être perdu dans ses pensées ». Pendant zazen, nous sommes entièrement présent à notre posture, alors nous ne suivons pas nos pensées. Elles naissent de notre subconscient, nous ne les chassons pas, nous les laissons passer. C'est une expression que nous répétons souvent : « laissez passer les pensées ».

Quand on laisse passer les pensées, elles ne persistent pas. Elles sont suivies d'autres pensées. Celles-ci peuvent être tout à fait triviales, liées à notre vie quotidienne la plus matérielle — « Je ne dois pas oublier de faire les courses après le zazen » —, elles peuvent être associées à notre vie professionnelle ou à toute autre activité, elles peuvent être aussi des pensées ou des souvenirs qui expriment notre vie émotionnelle. Quand on commence zazen — c'est-à-dire au début du zazen ou si on est un débutant en zazen —, ou si notre

vie sociale ou émotionnelle est très intense, beaucoup de pensées peuvent surgir ainsi. Quand on continue zazen, elles s'estompent. Mais d'autres se produisent, par exemple des pensées enfouies plus profondément dans notre subconscient. Ou encore des moments de compréhension, compréhension de choses intimes de notre vie, compréhension des enseignements, soit que l'on a lus ou entendus auparavant, soit que l'on entend par la bouche de la personne qui dirige le zazen. Tout cela également, on laisse passer.

Une phrase célèbre du *Sutra du diamant* dit : « Quand l'esprit ne s'arrête sur rien, le véritable esprit apparaît. » C'est en entendant cette phrase que celui qui allait devenir le sixième patriarche chinois, Eno, s'est éveillé. Elle décrit tout à fait l'attitude de l'esprit pendant zazen. L'esprit ne doit s'arrêter sur aucune pensée. Ni sur les pensées démoniaques, ni sur celles qui expriment nos préoccupations et nos souffrances, ni sur les pensées « divines », les pensées d'« éveil » qui expriment une intime compréhension ou une joie profonde. Alors, quand notre esprit ne s'arrête sur rien, il n'est plus limité par ce sur quoi il s'arrêtait, il devient libre, il s'ouvre et peut s'harmoniser avec l'esprit universel. C'est ce que le sutra exprime par « le véritable esprit apparaît ».

Kontin et sanran

Il y a deux obstacles pendant zazen, ou plutôt deux côtés dans lesquels on peut verser comme l'on peut pencher à droite ou à gauche. L'un est appelé *kontin*, lorsque l'esprit s'obscurcit et sombre dans la somnolence. L'autre est appelé *sanran* lorsque l'esprit est dispersé, que l'on est énervé, envahi par les pensées.

Seulement s'asseoir

Lorsque l'on débute, ou que l'on a beaucoup de préoccupations, on a plutôt tendance à « être sanran ». C'est d'ailleurs la condition générale de notre civilisation matérialiste, avec le stress, la surinformation, l'éducation du mental. Les pensées affluent à l'esprit, on ne peut s'empêcher de penser. Cela se traduit au niveau de la posture. Nous sommes tendus, les épaules remontent, la tête part en arrière, les pouces forment un V inversé. Il faut alors se concentrer sur la posture et l'expiration, veillez à relâcher les tensions du corps, on peut momentanément fermer les yeux, et continuer zazen. Comme lorsqu'on laisse reposer un verre d'eau boueuse, la boue se dépose peu à peu au fond du verre et l'esprit devient clair comme l'eau.

L'état de kontin correspond à la non-pensée, lorsque l'esprit rêvasse, s'obscurcit et s'endort. Cela survient évidemment lorsque l'on est fatigué, ou lorsqu'on continue zazen longtemps, lorsqu'on a l'habitude de zazen. A ce moment-là la posture s'affaisse, le dos s'arrondit, la tête part en avant, les pouces tombent. Lorsqu'on s'endort complètement, on a l'impression de partir brusquement en avant ou en arrière. C'est un obstacle majeur pour les personnes qui pratiquent très longtemps, comme cela se faisait autrefois dans les temples, et pour ceux à qui on n'a pas enseigné la posture correcte. On adopte alors une posture confortable, avachie et, au lieu de faire zazen, on dort. En revanche, pour les personnes très tendues, qui ont donc tendance à la condition de sanran, il est normal et sain que, après un certain temps, on expérimente la condition de kontin ; c'est le signe d'un retour à l'équilibre. Toutefois, lorsque l'esprit sombre dans kontin, il est nécessaire de veiller à la rectitude de la

posture, de se redresser et de garder l'esprit éveillé en s'observant soi-même. On peut se concentrer sur les pouces ou sur le sommet du crâne.

Dans les deux cas, *kontin* et *sanran*, il est bon de demander le *kyosaku* (le bâton d'éveil : voir le chapitre « La pratique dans un dojo ») qui aide à revenir aux conditions normales, c'est-à-dire à s'éveiller si on somnole et à se calmer si on pense trop.

Hishiryō, la conscience de l'éveil

Le terme pour désigner la conscience juste de *zazen* est *hishiryō*. Dans le *Fukanzazengi*, maître Dogen décrit la pratique de *zazen* et pour l'attitude de l'esprit il dit : « Pensez du tréfonds de la non-pensée. Comment pense-t-on du tréfonds de la non-pensée ? C'est *hishiryō*, au-delà de la pensée. Cela en soi est l'art essentiel du *zazen*. »

Dans ce passage, Dogen utilise le terme *shiryō* qui signifie pensée, *fushiryō* qui signifie non-pensée (*fu* est la négation) et *hishiryō* qui est un terme spécifique au zen que l'on traduit par « au-delà de la pensée ». Son origine est un dialogue entre le maître zen chinois Yakusan et un de ses disciples. Un jour après le *zazen*, un moine demande à Yakusan :

— Pendant *zazen*, que faites-vous alors que vous ressemblez à une montagne immobile ?

— Je pense (*shiryō*) au sujet de la non-pensée (*fushiryō*).

— Mais comment penser au sujet de la non-pensée ?

— *Hishiryō*, répondit Yakusan.

Hishiryô est la conscience pendant zazen, la pratique de la pensée au sujet de la non-pensée, au-delà de l'une et l'autre. Hishiryô est au-delà de notre conscience personnelle, c'est s'ouvrir à la conscience universelle, à l'esprit de Bouddha, à notre nature originelle, à Dieu.

Pendant zazen, nous laissons les pensées naître naturellement de la non-pensée, et ces pensées naturellement disparaissent. Tout ce qui apparaît disparaît. Nous ne faisons rien. Nous laissons les choses, les pensées, se produire naturellement. Nous ne cherchons pas à obtenir quoi que ce soit, nous n'avons aucun but, nous ne cherchons pas à devenir Bouddha. Nous sommes totalement présent dans notre posture, dans notre respiration, le regard tourné vers l'intérieur. Zazen est comme un miroir sans tache. Nous pouvons nous observer nous-même. Nous sommes en harmonie avec l'univers entier et nous pouvons réaliser intimement qu'il n'y a pas séparation avec notre esprit ordinaire.

Tout est libre et naturel. Complètement immobile, toutes les cellules de notre corps sont éveillées, et notre esprit n'est plus attaché à rien. Nous pouvons nous oublier nous-même et toutes choses. Automatiquement, ici et maintenant, notre nature originelle et insaisissable se manifeste d'elle-même. C'est hishiryô, l'au-delà de la conscience qui s'actualise dans l'instant. C'est zazen, la pratique de l'éveil de Bouddha, transmise par des générations de patriarches. C'est de cela que traitent tous les enseignements des bouddhas et Patriarches : la non-séparation entre notre corps et notre esprit éphémères et le monde éternel et non-produit d'où surgissent toutes les existences.

Pratiquer le zen

Maître Wanshi écrit : « Cela est semblable au poisson qui nage librement dans une eau transparente ; cela est semblable à l'oiseau qui vole librement dans le ciel sans limites. »

KIN HIN

Kin hin est le zazen en mouvement, le prolongement de zazen en marchant. Dans un dojo, kin hin se déroule au milieu d'une séance de zazen — par exemple pour un zazen d'une heure, kin hin a lieu au bout d'une demi-heure et dure environ cinq minutes — et permet donc de soulager les jambes tout en gardant la concentration et la conscience de zazen. Cependant, ce n'est pas un complément de zazen, une sorte de récréation entre deux périodes d'immobilité, mais bien un zazen en action que l'on peut d'ailleurs pratiquer facilement en tout lieu pendant quelques minutes — il suffit d'être seul et il ne nécessite pas de coussin — ce qui permet de retrouver la stabilité de zazen pendant notre vie quotidienne.

Kin hin est difficile à pratiquer, non pas parce qu'il peut se révéler douloureux comme peut l'être zazen, mais parce qu'il faut une certaine habitude pour que le corps comprenne sa posture et la façon d'avan-

Pratiquer le zen



cer en rythme avec la respiration. C'est pourquoi kin hin ne peut s'enseigner que par la pratique.

Kin signifie la trame d'un métier à tisser et *hin* veut dire marcher. La trame d'un métier à tisser évoque la façon dont on circule dans un dojo, en suivant des lignes droites.

La posture générale du corps

L'attitude générale du corps est semblable au zazen mais en posture debout et non assise. Le dos est bien droit avec de la vigueur au niveau des reins, la nuque tendue, le menton rentré. Les yeux, comme pendant zazen, sont mi-clos, le regard tombant naturellement devant soi avec un angle d'environ 45°. On ne regarde ni à droite ni à gauche. La masse abdominale est détendue.

La position des bras et des mains

Le poing gauche est fermé, le pouce à l'intérieur. On pose la racine du pouce contre la poitrine, au niveau du sternum, c'est-à-dire juste en dessous du creux que font les côtes, la paume tournée vers le bas. La main droite recouvre complètement la main gauche en gardant les doigts serrés les uns contre les autres.

Les avant-bras sont horizontaux, les épaules détendues. Les poignets sont légèrement « cassés » afin que les mains appuient bien l'une contre l'autre, ils sont symétriques.

La manière d'avancer

Kin hin est une marche rythmée par la respiration. Il y a un temps d'arrêt, avec une tension, sur l'expiration, et un temps où l'on avance, au moment de l'inspiration.

Pratiquer le zen

On commence par avancer le pied droit d'un demi-pas, puis on fait passer progressivement tout le poids du corps sur cette jambe droite qui est en avant. On presse bien le sol avec le pied, en particulier avec la zone située à la racine du gros orteil. On tend la jambe, le mollet, le genou, la cuisse, la hanche. Tout cela se réalise sur l'expiration qui, comme pendant zazen, est longue, profonde, imperceptible, silencieuse et provoque une extension d'énergie dans l'abdomen sous le nombril, où se situe le centre de gravité. Dans le même temps, on presse les mains l'une contre l'autre, et contre le sternum, en veillant à ne pas remonter les épaules. Il s'agit donc d'une période de tension progressive, de concentration de l'énergie, accompagnée par l'expiration.

A la fin de l'expiration, le corps se détend, on laisse l'inspiration se produire naturellement, et on avance d'un demi-pas. Ce temps est court. Puis on recommence l'expiration avec le poids du corps qui passe sur la jambe qui est maintenant en avant. L'autre jambe reste décontractée, le pied restant en contact avec le sol.

La marche de kin hin ressemble à celle d'un canard avec le poids du corps qui passe successivement d'une jambe sur l'autre. Toutefois, il ne doit pas y avoir de déhanchement excessif. Kin hin confère une grande stabilité, une grande tranquillité à la position debout. Maurice Béjart, qui a pratiqué avec maître Deshimaru disait que kin hin est l'« essence de la posture debout ».

La concentration pendant kin hin

La respiration et l'attitude de l'esprit sont les mêmes pendant kin hin que pendant zazen. La respira-

tion, une fois que l'on a compris le principe de la marche, est d'ailleurs souvent plus facile à pratiquer pendant kin hin.

La concentration se fait sur tous les points de la posture. On veille plus précisément à la position des mains et des doigts, qui ne doivent pas s'écarter. Une grande énergie se concentre dans les mains au moment de l'expiration. On veille également à la position du pied placé en avant, fermement implanté dans le sol, notamment avec ce point de pression situé à la racine du gros orteil. La position de la tête, la nuque tendue, est toujours importante.

La tension pendant l'expiration manifeste la concentration de l'énergie et non une crispation des muscles. Il faut veiller à garder les épaules relâchées : l'énergie ne doit pas rester « coincée » en haut du corps mais descendre sous le nombril.

Kin hin dans un dojo

Kin hin se pratique quand on entend les deux coups de cloche. On fait alors *gassho* (le salut les mains jointes : voir le chapitre « La pratique dans un dojo »), et on se lève de *zazen* après s'être balancé de gauche à droite six à huit fois dans une amplitude croissante. Il faut faire attention en se levant car souvent, notamment pour les personnes qui débutent, les jambes sont engourdies. On range son *zafu* contre le mur, en le remettant en forme avec les jambes bien tendues, ce qui chasse l'engourdissement.

On se place alors derrière la personne située à sa droite, sans être trop près si le nombre de participants le permet, kin hin se pratiquant en file indienne. Quand

on arrive au bout d'un côté du dojo, on tourne à angle droit.

La fin du kin hin est signalée par un coup de cloche. Après s'être légèrement penché en avant pour saluer, on regagne alors sa place en faisant le tour du dojo et en suivant la personne qui nous précède. On pose alors les mains à plat sur l'abdomen, et on marche à une allure naturelle.

La pratique de kin hin

Il en va de la pratique répétée de kin hin comme de celle de zazen : elle influence le comportement quotidien, en permettant d'abord d'acquérir un maintien juste dans les activités les plus courantes. Maître Deshimaru insistait beaucoup sur la dignité et la noblesse qui émanent de la posture de kin hin. Il faut d'ailleurs signaler que c'est essentiellement dans la lignée de Kodo Sawaki et Taisen Deshimaru que la posture de kin hin est enseignée avec précision.

Pendant kin hin nous avançons fermement dans le monde en étant complètement concentré en nous-même totalement vigilant. Notre conscience s'élargit alors naturellement.

LES ETATS DE ZAZEN

La philosophie bouddhiste a classifié les conditions de l'existence en plusieurs zones appelées les dix royaumes. Six d'entre eux correspondent au monde de l'illusion, au monde des êtres ordinaires, au cycle de la naissance et de la mort (samsara). Les quatre autres appartiennent au monde des sages, au monde des êtres engagés dans la Voie.

Les six premiers royaumes sont eux-mêmes divisés en deux groupes de trois. Trois royaumes correspondent à de mauvaises conditions d'existence, trois à de bonnes.

Les trois « mauvais » royaumes, ou royaumes inférieurs, sont :

— Le *naraka*, c'est-à-dire l'enfer. Dans cette condition, la souffrance, morale et physique, est omniprésente. L'esprit est tourmenté, noyé dans une perpétuelle confusion, le corps est brisé, torturé.

— Le royaume des *pretas*, ou esprits affamés. Les *pretas* (*gakis* en japonais) sont représentés par des êtres ayant un énorme ventre et une toute petite bouche, pas plus grande que le chas d'une aiguille. Continuellement affamés, ils sont entièrement possédés par la convoitise, l'envie, l'avidité, la jalousie.

— Le royaume des animaux. Les êtres sont alors seulement guidés par des désirs animaux, désir de nourriture, désir de sexe, tandis que leur esprit est inerte, pris dans la torpeur.

Les trois « bons » royaumes, ou royaumes supérieurs, sont :

— Le royaume des *asuras*, ou des guerriers, des êtres combatifs. L'agressivité, le désir de gagner, d'être le meilleur dominant dans cette condition d'existence (parfois placée dans les « mauvais » royaumes).

— Le royaume des êtres humains. Les êtres sont occupés par les circonstances de la vie, la vie familiale, la vie sociale et professionnelle.

— Le royaume des *devas*, des divinités. Les *devas* sont des êtres célestes qui vivent dans la félicité, c'est une condition de bonheur personnel et d'auto-contentement.

Ces six royaumes sont parfois compris comme les six états dans lesquels se réalisent les renaissances. En fonction de ses actes, de son karma, bon ou mauvais, on renaît dans l'une de ces conditions ; par exemple, lorsque l'on fait preuve de cupidité toute sa vie, notre naissance future prend forme dans le royaume des *pretas*, des êtres affamés. L'ensemble forme le *samsara*, le cycle de la vie et de la mort, le cycle des renaissances.

La condition de félicité des divinités fait partie de ce cycle.

En fait, dans l'enseignement réel du bouddhisme, ces états correspondent à des conditions transitoires de notre esprit que l'on traverse successivement, tant au cours de la journée, qu'au cours de notre vie. Selon les individualités, selon les périodes de la vie, tel ou tel état peut prédominer. En se regardant soi-même, chacun peut comprendre qu'il est animé momentanément par l'une ou l'autre de ces conditions d'existence. Nous devons aussi réaliser que, traversant chaque état, nous voyons le monde au travers de cet état. Parfois nous le voyons avec les yeux de la souffrance, parfois avec ceux de la convoitise, du désir sexuel, de l'envie de gagner (très répandue dans notre civilisation contemporaine), de nos préoccupations familiales, de notre bonheur actuel. S'éveiller, c'est s'affranchir de cette vision conditionnée par un état transitoire.

Les quatre autres royaumes correspondent à des états qui s'actualisent chez les êtres qui pratiquent la Voie. Ce sont :

— L'état de *Sravaka*, de disciple. On pense comprendre la nature de l'éveil, l'état de Bouddha, mais il s'agit d'une compréhension intellectuelle, d'une connaissance ou d'une intuition. Cette compréhension que l'on croit acquise n'est pas réalisée.

— L'état de *Pratyeka-Bouddha*, ou de Bouddha-pour-soi, ou de Bouddha solitaire. Cet état est le résultat d'une pratique solitaire, sans suivre un enseignement, sans confrontation avec d'autres pratiquants. On réalise un certain éveil, mais on s'enferme dans la rigidité, sans compassion pour les autres.

— L'état de *Bodhisattva*. Il correspond à l'idéal

du bouddhisme Mahayana. L'esprit comprend la nature de l'éveil mais reste avec tous les autres êtres sensibles, afin de leur apporter le salut.

— L'état de *Bouddha*. C'est l'état le plus élevé, l'éveil se réalise, il n'y a plus rien et tout s'accomplit librement.

Pendant zazen, comme pendant notre vie de pratiquant de la Voie, nous traversons sans cesse ces dix royaumes. Un zazen empli par la douleur et les pensées incessantes, où l'esprit est simplement absorbé par l'attente de la fin du zazen, correspond à l'état de naraka. Le zazen où l'on désire acquérir le satori, des conditions spéciales de l'esprit est celui des pretas, des êtres avides. Le zazen où l'on est saisi par la torpeur, l'esprit sombrant dans des phantasmes sexuels est le zazen animal. Celui où l'on pratique avec raideur, convaincu de faire un « meilleur » zazen que le voisin est la manifestation de l'état d'asura. Le zazen correspondant à la condition d'être humain est celui où, tout en étant correctement assis, on est absorbé par ses préoccupations quotidiennes que l'on essaie de résoudre. Celui de devas est l'état d'autocontentement lorsque la posture ne pose pas de problème et que l'esprit se complaît dans l'autosatisfaction.

Les états de Sravaka et de Pratyeka-Bouddha sont ceux où l'on a la certitude de réaliser le véritable zazen, la véritable bouddhéité, alors que la compréhension n'est qu'intellectuelle dans le premier cas, dogmatisme et rigidité dans le deuxième. Les deux derniers états, Bodhisattva et Bouddha, correspondent au zazen sans objet, à la conscience hishyrio.

Cette classification est issue de l'école Tendai du bouddhisme, beaucoup plus versé dans ce genre d'ana-

Seulement s'asseoir

lyse que le zen proprement dit. Elle est cependant très intéressante pour approfondir et comprendre intimement les états que nous vivons en zazen et dans notre existence quotidienne. Ces états peuvent se succéder rapidement et dans le désordre au cours d'un même zazen. Cependant, il n'est pas nécessaire de se demander tout le temps quel état nous traversons. En se concentrant pendant zazen sur la posture et la respiration, ces états apparaissent et s'évanouissent d'eux-mêmes. Par le miroir de zazen, chacun de ces états retrouve sa liberté et devient la manifestation de la nature de Bouddha.

LES BIENFAITS DE ZAZEN

Lorsqu'on demandait à maître Kodo Sawaki pourquoi il pratiquait zazen, il répondait : « Pour rien, je pratique zazen sans but. » Cette réponse avait fortement marqué le jeune Deshimaru qui était alors en pleine recherche existentielle et fut un élément important dans sa détermination à poursuivre la pratique. Dans ce monde, toutes les activités sont orientées pour atteindre un objectif, et cet état d'esprit est particulièrement vif dans notre civilisation où l'esprit de compétition et de productivité est mis en avant, et cela dès la plus jeune enfance.

Ainsi, même dans le domaine des pratiques destinées à promouvoir la qualité d'être, et non pas à acquérir des biens matériels, il y a cette idée d'enrichissement. On parle ainsi de développement personnel et on s'engage dans une pratique — que ce soit la méditation, les gymnastiques chinoises, le yoga, etc. — avec l'intention de développer sa concentration,

ses facultés de relaxation, d'améliorer son énergie vitale, de renforcer sa santé, de résoudre des problèmes psychologiques, etc. Aujourd'hui, ce type de démarche est très répandu, et certains collectionnent les expériences de pratique en espérant un enrichissement de leur être. Même dans la recherche spirituelle, l'idée de gain est présente, sous la forme de pouvoirs spirituels, de l'espoir d'accéder à un monde meilleur après la mort.

Le zazen le plus élevé se pratique quant à lui pour rien. C'est ce qu'on appelle *mushotoku*, sans but ni esprit de profit. Certes, quand on commence la pratique, c'est généralement pour acquérir certains bienfaits, mais si on continue en suivant l'enseignement alors cette motivation d'enrichissement se dissout d'elle-même, naturellement. On réalise que zazen n'apporte rien à l'ego, qu'il est au contraire abandon de l'ego. Fixer un but, un objectif, à zazen, c'est le limiter. Zazen lui-même est sans limite et sa pratique se suffit à elle-même. Mais lorsqu'on pratique avec cet esprit *mushotoku*, lorsqu'on fait zazen pour zazen, alors zazen produit de multiples bienfaits qui transforment profondément notre vie.

L'influence de zazen sur la santé

En restaurant l'unité du corps et de l'esprit, la pratique de zazen a des effets concrets sur l'état global de notre santé, bien que zazen ne puisse être considéré comme une méthode thérapeutique. Les études scientifiques ont par exemple mis en évidence le changement de plusieurs paramètres physiologiques pendant la pratique qui vont tous dans le sens d'un retour à un meilleur

leur équilibre général du corps et de l'esprit. C'est le cas du rythme respiratoire, du rythme cardiaque, du pH sanguin, du métabolisme gazeux, de la tension musculaire, des ondes cérébrales.

Les enregistrements électroencéphalographiques, effectués par plusieurs équipes au Japon et plus récemment à la clinique neurologique de Zurich, ont ainsi montré une augmentation des ondes alpha, correspondant à l'état de détente, et des ondes thêta, associées au sommeil bien que le sujet reste éveillé, pendant la pratique. Cette modification de l'activité cérébrale qui indique un état de détente profond, s'accompagne d'une activation de zones situées plus en bas et plus en arrière de la tête.

L'étude menée à Zurich a également mis en évidence un phénomène intéressant. Des stimuli sonores étaient produits pendant la pratique. Certains de ces sons revenaient fréquemment, d'autres, de tonalité différente, étaient présentés de façon rare et imprévisible. Normalement, nous réagissons différemment à ces deux types de stimuli et ces réactions se traduisent au niveau de certains enregistrements cérébraux. Dans le cas de l'étude, il s'est avéré que les pratiquants de zazen réagissaient de manière semblable quelle que soit la nature du signal sonore. Cela signifie que le cerveau, tout en étant attentif et réceptif aux stimuli extérieurs, n'émet pas de jugement par rapport à ces stimuli; cela est vrai également vis-à-vis des stimuli intérieurs comme les pensées, même si on ne peut pas l'enregistrer.

L'ensemble de ces études sur le fonctionnement du cerveau montre que celui-ci revient à un état de calme et de vigilance pendant zazen dont il est à la fois

évident qu'il est nécessaire à un bon équilibre général et qu'il est peu cultivé dans notre société où les sollicitations sont permanentes. D'autres indications montrent que la pratique de zazen a de nombreux effets physiologiques bénéfiques. C'est par exemple la diminution du besoin calorique, que tous les pratiquants peuvent remarquer avec l'augmentation de la chaleur interne pendant zazen, malgré l'immobilité du corps. C'est la respiration abdominale qui provoque un automassage et un renforcement des organes internes, et qui a sans doute de nombreux autres effets. C'est la posture du dos qui retrouve sa rectitude et qui fortifie les muscles responsables du maintien.

En terme de médecine chinoise, zazen participe également à un meilleur équilibre général. La posture avec le dos redressé et le croisement des jambes favorise la circulation de l'énergie qui est renforcée par la concentration de la respiration dans le hara, la partie du ventre située sous le nombril.

Ainsi, les approches médicales de zazen confirment ce que ressentent tous les pratiquants, c'est-à-dire qu'il fortifie la vitalité, et les facultés de récupération et d'adaptation.

Zazen, baromètre de la santé

Zazen — c'est-à-dire cette totalité qui englobe la posture du corps, la respiration, et l'attitude de l'esprit — est également un excellent reflet de notre état de santé. Les difficultés et les tensions révélées par la posture, les blocages de la respiration, les pensées et les impressions qui surgissent dans notre esprit sont ainsi de précieux révélateurs des conditions du moment de notre corps-esprit.

Chacun d'entre nous affronte par exemple des types de difficultés qui lui sont propres, liées à sa constitution, à son état physique, émotionnel et psychologique général, à son karma en quelque sorte. Par ailleurs de longs zazen peuvent se ressentir au niveau des genoux, des chevilles ou du dos, et cela est normal. Cependant, zazen va aussi mettre en évidence les faiblesses actuelles de notre organisme.

Des organes internes en état de vide ou d'excès d'énergie peuvent ainsi engendrer des tensions dans certaines parties du corps selon les lois de projection de la réflexologie ou de l'acupuncture. Certaines impressions colorées peuvent être également le résultat de la situation de nos organes internes. La difficulté à bien expirer, outre le manque d'habitude ou une mauvaise posture du bassin, traduit souvent des tensions au niveau de l'estomac, conséquence de stress divers. Notre état général de fatigue ou d'épuisement du système nerveux se ressent dans le tonus de la posture et dans notre stabilité pendant le kin hin. L'afflux de pensées ou d'émotions est le reflet de nos préoccupations psychologiques ou émotionnelles.

Ce rôle de révélateur, de baromètre, de notre santé physique et psychologique qu'opère zazen est un très bon moyen pour prendre conscience de son propre état et pour le corriger. D'une part la pratique de zazen elle-même aide au retour à l'équilibre : le fonctionnement des organes internes est favorisé par la posture et la respiration qui accroît notre énergie vitale, nos problèmes psychologiques et émotionnels perdent naturellement de leur importance par l'accès de notre conscience à une plus grande stabilité. D'autre part cette prise de conscience nous permet de mieux gérer

notre vie, que ce soit en terme d'hygiène de vie ou de prise en charge de soi-même.

Joie spirituelle et authentique liberté

Les véritables bienfaits de zazen ne se mesurent toutefois pas en terme de santé, physique ou mentale. Zazen n'est pas une technique mais l'accès direct à la dimension la plus élevée de notre existence, au bonheur et à la paix. Par la pratique, une grande joie spirituelle et un sentiment d'authentique liberté naissent spontanément. Cette joie spirituelle n'est pas une transe mystique mais l'expression de la paix profonde de notre nature originelle qui n'est pas séparée de la nature de Bouddha, du cosmos tout entier, du monde éternel. Cette authentique liberté n'est pas celle d'un ego qui manifeste sans contrainte sa folie, mais celle d'un esprit qui se libère de ses attachements dans le respect de toutes les existences.

Alors la vie devient un merveilleux cadeau dont on peut savourer chaque instant, ici et maintenant. Cette vie redevient simple, en harmonie avec notre environnement, avec les êtres sensibles et toute la nature. Notre réflexion s'approfondit, notre esprit devient humble et compatissant, nous retrouvons le sens de la dignité et de l'émerveillement. Ce sont les bienfaits impalpables de l'éveil qui se manifeste par lui-même.

Aider tous les autres

Ces bienfaits ne se limitent pas à nous-même mais se propagent à toutes les existences. L'esprit de nos proches, de notre entourage en est profondément tou-

Pratiquer le zen

ché, même si cela est inconscient. Pour la totalité des êtres sensibles qui errent dans des dédales obscurs, la lumière de zazen est un bienfait incommensurable. Si vous pratiquez zazen, ne serait-ce qu'une seule fois, cette influence se diffusera jusqu'au fond du cosmos comme le son d'une cloche qui résonne librement dans l'espace vide.

FUKANZAZENGI

(Règles universelles pour la pratique
de zazen)
de maître Dogen

Le Fukanzazengi a été le premier texte rédigé par maître Dogen, le fondateur du zen au Japon, à son retour de Chine (voir le chapitre qui lui est consacré dans la dernière partie de cet ouvrage). C'est un des textes essentiels du zen qui est traditionnellement récité pendant le zazen du soir dans les temples japonais. C'est un texte relativement accessible — ce qui n'est pas toujours le cas avec Dogen — même s'il nécessiterait quelques commentaires. Il exprime la dimension du véritable zazen.

La Voie est fondamentalement parfaite. Elle pénètre tout. Comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la réalisation? Le véhicule du Dharma est libre et dégagé de toute entrave. En quoi l'effort concentré de l'homme est-il nécessaire? En vérité, le

Grand Corps est bien au-delà de la poussière du monde. Qui pourrait croire qu'il existe un moyen de l'épousseter? Il n'est jamais distinct de quiconque, toujours exactement là où l'on est. A quoi bon aller ici ou là pour pratiquer?

Cependant, s'il y a un fossé, si étroit soit-il, la Voie reste aussi éloignée que le ciel l'est de la terre. Si l'on manifeste la moindre préférence ou la moindre antipathie, l'esprit se perd dans la confusion. Imaginez une personne qui se flatte de comprendre et qui se fait des illusions sur son propre éveil, entrevoyant la sagesse qui pénètre toutes choses, joint la Voie et clarifie l'âme, et fait naître le désir d'escalader le ciel lui-même : celle-là a entrepris l'exploration initiale et limitée des zones frontalières mais son action est encore insuffisante sur la voie vitale de l'émancipation absolue.

Ai-je besoin de parler du Bouddha, qui était en possession de la connaissance innée? On ressent encore l'influence des sept semaines qu'il vécut, assis en lotus dans une immobilité totale. Et Bodhidharma, dont la transmission du sceau jusqu'à nos jours a conservé le souvenir de ses neuf années de méditation devant le mur? Puisqu'il en était ainsi avec les saints d'autrefois, comment les hommes d'aujourd'hui peuvent-ils se dispenser de négocier la Voie?

Vous devez en conséquence abandonner une pratique fondée sur la compréhension intellectuelle courant après les mots et vous en tenant à la lettre. Vous devez apprendre le demi-tour qui dirige votre lumière vers l'intérieur pour illuminer votre vraie nature. Le corps et l'âme d'eux-mêmes s'effaceront, et votre

Seulement s'asseoir

visage originel apparaîtra. Si vous voulez atteindre l'éveil, vous devez pratiquer l'éveil sans tarder.

Pour zazen une pièce silencieuse convient. Mangez et buvez sobrement. Rejetez tout engagement et abandonnez toute affaire. Ne pensez pas « ceci est bien, cela est mal », ne prenez parti ni pour ni contre. Arrêtez tous les mouvements de l'esprit conscient. Ne jugez pas des pensées et des perspectives. N'ayez aucun désir de devenir un Bouddha. Zazen n'a absolument rien à voir avec la position assise ou la position allongée.

A l'endroit où vous avez l'habitude de vous asseoir, étendez une natte épaisse et placez un coussin dessus. Asseyez-vous en lotus ou bien en demi-lotus. Dans la position du lotus, vous placez d'abord votre pied droit sur votre cuisse gauche, et votre pied gauche sur votre cuisse droite. Dans la position du demi-lotus, vous vous contentez de presser votre pied gauche sur votre cuisse droite.

Veillez à desserrer vos vêtements et votre ceinture, arrangez-les convenablement. Placez alors votre main droite sur votre jambe gauche et votre main gauche (tournée vers le haut) sur votre main droite ; les extrémités des pouces se touchent. Asseyez-vous bien droit, dans l'attitude corporelle correcte, ni penché à gauche, ni penché à droite, ni en avant, ni en arrière. Assurez-vous que vos oreilles sont dans le même plan que vos épaules et que votre nez se trouve sur la même ligne verticale que votre nombril. Placez la langue en avant contre le palais ; la bouche est fermée, les dents se touchent. Les yeux doivent rester toujours ouverts et vous devez respirer doucement par le nez.

Quand vous avez pris la posture correcte, respirez

profondément une fois, inspirez et expirez. Inclinez votre corps à droite et à gauche; et immobilisez-vous dans une position assise stable. Pensez du tréfonds de la non-pensée. Comment pense-t-on du tréfonds de la non-pensée? C'est au-delà de la pensée (Hishiryô). Cela en soi est l'art essentiel du zazen.

Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation, il n'est rien d'autre que le Dharma de paix et de bonheur, la pratique-réalisation d'un éveil parfait. Zazen est la manifestation de l'ultime réalité. Les pièges et les filets ne peuvent jamais l'atteindre. Une fois que vous avez saisi son cœur, vous êtes semblable au dragon quand il arrive dans l'eau et semblable au tigre quand il pénètre la montagne. Car il faut savoir qu'à ce moment précis (quand on pratique zazen), le vrai Dharma se manifeste et que dès le début on écarte le relâchement physique et mental et la distraction.

Quand vous vous relevez, remuez doucement et sans déplacer la tête, calmement et délibérément. Ne vous relevez pas subitement ou brusquement. Quand on jette un regard sur le passé, on s'aperçoit que la transcendance à la fois de l'illumination et de la non-illumination, que mourir assis ou debout, a toujours dépendu de la vigueur du zazen.

En outre, l'ouverture à l'illumination dans l'occasion fournie par un doigt, une bannière, une aiguille, un maillet, l'accomplissement de la réalisation grâce à un chasse mouches, un poing, un bâton, un cri, tout cela ne peut être saisi entièrement par la pensée dualiste de l'homme. En vérité, cela ne peut davantage être mieux connu par l'exercice de pouvoirs surnaturels. Cela est au-delà de ce que l'homme entend et voit

— n'est-ce pas un principe antérieur aux connaissances et aux perceptions ?

Cela dit, il importe peu qu'on soit intelligent ou non. Il n'y a pas de différence entre le sot et l'avisé. Quand on concentre son effort d'un seul esprit, cela, en soi, c'est négocier la Voie. La pratique-réalisation est pure par nature. Avancer est une affaire de quotidienneté.

Dans l'ensemble, ce monde et les autres, à la fois en Inde et en Chine, respectent le sceau du Bouddha. La particularité de cette école prévaut : dévotion à la méditation assise tout simplement, s'asseoir immobile dans un engagement total. Bien que l'on dise qu'il y a autant d'âmes que d'hommes, en pratiquant zazen, tous négocient la Voie de la même manière. Pourquoi abandonner le siège qui vous est réservé à la maison pour errer sur les terres poussiéreuses d'autres royaumes ? Un seul faux pas, et vous vous écarterez de la voie tracée toute droite devant vous.

Vous avez eu la chance unique de prendre forme humaine. Ne perdez pas votre temps. Vous apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de la Voie de Bouddha. Qui prendrait un plaisir vain à la flamme jaillie du silex ? Forme et substance sont comme la rosée sur l'herbe, la destinée semblable à un éclair — évanouie en un instant.

Je vous prie, honorés disciples du zen, depuis longtemps habitués à tâter l'éléphant dans l'obscurité, ne craignez pas le vrai dragon. Consacrez vos énergies à la Voie qui indique l'absolu sans détour. Respectez l'homme réalisé, qui se situe au-delà des actions des hommes ; mettez-vous en harmonie avec l'illumination des Bouddhas ; succédez à la dynastie légitime du

Pratiquer le zen

satori des Patriarches. Conduisez-vous toujours ainsi, et vous serez comme ils sont. Votre chambre au trésor s'ouvrira d'elle-même, et vous en userez comme bon vous semblera.

Pratiquer ensemble

Zazen se pratique par soi-même. Les autres ne peuvent faire zazen à votre place, *vous* seulement pouvez vous comprendre vous-même. Un moine de l'ancien temps a dit : « Je ne suis pas les autres, les autres ne sont pas moi. » On dit également : « Zazen, c'est comme entrer dans le cercueil », et dans un cercueil, on entre seul, sans emporter quoi que ce soit.

Dans le même temps, zazen se pratique avec les autres. Zazen n'est pas une pratique égoïste où l'on cherche à se sauver soi-même. Zazen se pratique dans un dojo, sous la conduite d'une personne expérimentée et en étant relié à une lignée de transmission.

Pratiquer zazen seul, surtout lorsqu'on commence la pratique, conduit à des erreurs de posture et à des erreurs de l'attitude de l'esprit. Le plus souvent, cela ne fait que renforcer nos propres conceptions limitées.

Pratiquer le zen

En pratiquant avec les autres, nous aidons les autres, et les autres nous aident, inconsciemment. L'atmosphère d'un dojo est semblable à un feu ; lorsqu'il y a beaucoup de bûches, elle devient forte. En suivant l'enseignement, en suivant la pratique commune, nous pouvons nous dépasser nous-même, abandonner nos catégories et nous ouvrir à l'éveil.

LA PRATIQUE DANS UN DOJO

Le mot *dojo* est composé de deux caractères : *do* qui signifie la Voie et *jo*, le lieu. Le *dojo* est le lieu, la salle où l'on pratique la Voie. Le même terme est utilisé dans les arts martiaux et l'on parle de *dojo* d'aïkido, *dojo* de karaté, *dojo* de kendo, etc. Dans notre cas, on parle de *dojo* zen. (Il existe aussi le terme de *zendo* qui désigne le lieu de pratique dans un temple mais celui-ci est peu utilisé en Europe.)

Un *dojo* zen est donc un lieu consacré à la pratique du zen. Il en existe actuellement plusieurs centaines en Europe; ils accueillent des milliers de pratiquants et toute personne qui souhaite faire l'expérience du zen se rend dans un tel lieu.

Découverte d'un *dojo*

Dans l'idéal, un *dojo* doit être calme et harmonieux. Cependant, les conditions de l'habitat dans les

viles modernes sont telles que l'environnement extérieur n'est pas toujours parfait et que, surtout dans les dojos qui regroupent peu de pratiquants, il faut parfois s'accommoder de conditions précaires. Le plus important toutefois n'est pas l'esthétisme du lieu mais l'authenticité de la pratique et de l'esprit qui y règne. C'est cela que ressent chaque débutant, c'est à cela que doivent veiller les pratiquants.

La décoration d'un dojo zen est sobre et se résume généralement à quelques calligraphies et photos des maîtres de la lignée à laquelle se réfère ce dojo. On évite les couleurs voyantes sur les murs et sur le sol, recouvert en principe d'une moquette pour permettre une assise confortable (les tatamis en paille traditionnellement utilisés en Extrême-Orient sont onéreux en Europe). Un autel très simple marque le centre du dojo : il y place ordinairement une statue de Bouddha, ou d'un autre maître, en posture de zazen, un pot à encens, des fleurs, des bougies et le *kyosaku*, le fameux « bâton d'éveil » qui sera décrit plus loin. Un gong, un *mokugyo* (sorte de tambour en bois), qui servent à rythmer les cérémonies, des zafus (coussins) complètent l'ameublement.

Le dojo proprement dit est contigu à une autre pièce (au minimum) qui sert de vestiaire. Pour entrer dans un dojo, il est en effet nécessaire de se déchausser et de saluer l'autel en entrant. Car ce lieu n'est en rien comparable à une salle d'activité, comme on en trouve tant, où l'on pratique le yoga, la relaxation, le taï-chi, etc. Même si, comme il arrive parfois, un dojo zen est installé temporairement dans une telle salle, pendant le temps où celle-ci devient un lieu de pratique, elle

devient un lieu consacré qui induit et nécessite un esprit de respect et de concentration.

Tous ceux qui se rendent dans un véritable dojo zen sont impressionnés par l'atmosphère unique qui y règne. Sérénité, dépouillement, rigueur, confiance sont à la fois issus de la pratique et les conditions indispensables à celle-ci.

Cela dit, l'accueil fait aux débutants dans un dojo n'est pas toujours celui auquel ils s'attendent. Le zazen commence toujours à l'heure dite et cet accueil consiste en général à expliquer rapidement les postures de zazen et de kin hin et les règles élémentaires du dojo. Lorsque l'on vient pour la première fois et que l'on pense pouvoir exposer ses motivations ou son cursus, débattre du zen, recevoir un enseignement métaphysique, ou plus simplement se présenter et recevoir un chaleureux accueil, la réalité de la pratique se découvre de façon plus abrupte. En quelques minutes, nous voici assis, les jambes croisées, conviés à ne pas bouger et à rester silencieux. Cette première expérience que chaque pratiquant se remémore et aime à raconter est toujours saisissante. C'est l'accès direct à la pratique de la Voie.

Les règles d'un dojo zen

Le mot « règle » peut être choquant tant nous sommes attachés à notre prétendue liberté individuelle. Pourtant, c'est l'une des premières choses que l'on apprend, avec la description de la posture, quand on commence la pratique. Il s'agit tout d'abord de la façon de rentrer, de saluer, de circuler dans le dojo. Par exemple, on entre du pied gauche, normalement en

franchissant une poutre qui symbolise l'entrée du dojo, et on circule silencieusement en contournant l'autel par la gauche.

Ces façons de faire permettent rapidement de se concentrer et de changer d'état d'esprit. D'ailleurs, avant même d'entrer dans le dojo, il est demandé de ranger soigneusement ses vêtements et ses chaussures. Cela marque l'abandon des préoccupations du monde social et la mise en pratique, par chaque geste du corps, de l'esprit juste qui convient à la concentration de zazen.

L'ensemble de ces règles, finalement peu nombreuses, ne doit évidemment pas être enseigné et interprété de façon rigide. Une fois assimilées, elles sont suivies naturellement et contribuent à créer l'atmosphère de recueillement et de liberté propices au zazen. Elles témoignent également du respect pour le lieu, la pratique et l'enseignement et sont la manifestation de la dimension religieuse d'un dojo zen.

Les cérémonies

A la fin du zazen se déroule une courte cérémonie qui dure de cinq à dix minutes. Elle consiste en la récitation d'un sutra appelé *Hannya Shingyo*, rythmée par les sons d'instruments en métal (gong) et en bois (mokugyo). Cette cérémonie traditionnelle, qui s'accompagne parfois de prosternations, se déroule de façon quasiment similaire au Japon ou en Chine, où elle est toutefois plus longue car accompagnée de la récitation d'autres sutras.

Le sutra *Hannya Shingyo* — *Hydraya sutra* en sanscrit, « sutra de la grande sagesse » ou « sutra du

cœur » en français — est le condensé de l'enseignement du bouddhisme Mahayana contenu dans l'importante littérature dite de la *Mahaprajna Paramita* (« Perfection de la grande sagesse »). Cet enseignement exprime la quintessence de la philosophie bouddhiste et zen, notamment au sujet de la relation entre l'essence et les phénomènes. Le *Hannya Shingyo* a d'abord été rédigé en sanscrit, puis traduit en chinois ancien et nous récitons la prononciation japonaise de cette traduction. Il en existe également des versions tibétaine, coréenne ou vietnamienne. La plupart des pratiquants américains du zen ont quant à eux décidé de le réciter dans une version anglaise. En tout cas, sa récitation dans sa version ancienne permet de ne pas s'arrêter aux mots, de se concentrer sur les sons et sur l'expiration pendant le chant. Il devient ainsi semblable à un mantra dont on peut par ailleurs étudier la traduction et les commentaires, auquel l'enseignement du zen fait sans cesse référence.

Au début, cette cérémonie peut paraître étonnante et heurter certaines personnes, soit parce qu'elles sont attachées au rituel chrétien, soit au contraire rebutées par tout ce qui est cérémonie religieuse. Après tout, l'enseignement insiste sur la primauté de la pratique de zazen et celle-ci ne suppose pas l'adoption d'un rituel particulier, étranger de surcroît. Qui plus est, l'affaiblissement du zen à certaines périodes de son histoire, notamment au Japon à l'époque moderne, est venu entre autres par une importance trop grande attachée aux cérémonies au détriment de la pratique de zazen.

Toutefois, avec le temps, on réalise que cette cérémonie correspond à quelque chose de réel. Elle permet notamment de ne pas passer directement du

monde du zazen au monde extérieur et donne l'occasion de s'exercer à la pratique d'une expiration longue et profonde. Elle est le moment privilégié où, après la pratique silencieuse, tout le monde, ensemble, chante harmonieusement et exprime cette dimension au-delà de la pensée à laquelle on accède pendant zazen. En outre, elle actualise une pratique répétée pendant des siècles et des siècles par les anciens et manifeste la dimension intemporelle de la Voie.

La tenue vestimentaire dans un dojo

La tenue la plus courante pour pratiquer zazen est le kimono noir, sorte de robe avec de grandes manches dont l'origine est japonaise. Il permet d'éviter le port d'un pantalon qui n'est pas adéquat pour croiser les jambes et qui est souvent gênant pour respirer librement.

En allant dans un dojo, vous remarquerez aussi que certains pratiquants portent des tenues plus complexes avec un kimono blanc recouvert d'une autre robe noire avec de très grandes manches (c'est le *kolomo*), et d'une grande pièce de tissu recouvrant l'épaule gauche, le *kesa*. Il s'agit de la tenue des moines et des nonnes (voir le chapitre « Entrer dans la sangha »).

Cela étant, pour commencer la pratique, il suffit de revêtir une tenue confortable et correcte qui n'entrave pas votre assise. Veillez à choisir des couleurs neutres et plutôt sombres qui s'harmonisent avec la tenue des autres participants. Les tenues voyantes et excentriques ne favorisent pas la concentration et l'abandon, ce à quoi vous allez vous exercer. Evitez

également le port de bijoux (colliers, boucles d'oreilles, bagues) qui gênent la posture de zazen.

La concentration sur les gestes, l'éducation du corps

Toutes les actions, tous les gestes effectués dans un dojo expriment la concentration et le recueillement. Le dojo n'est pas un lieu où on déambule à sa guise, où on s'assoit n'importe comment, où on discute. Ce n'est pas un lieu où s'affiche l'ego mais au contraire un espace où tous les gestes nécessitent une attention qui permet de retourner le regard vers l'intérieur de soi-même.

Le geste de saluer les mains jointes, que l'on appelle *gassho*, et qui est largement répandu dans toutes les civilisations orientales, s'effectue ainsi de manière bien précise. Les mains se joignent en gardant les doigts serrés, l'extrémité des doigts à la hauteur de la bouche, les avant-bras sont horizontaux, dans le prolongement l'un de l'autre, les épaules détendues, le dos droit. On salue en inclinant le buste. On « fait *gassho* » en entrant dans le dojo, devant son zafu puis devant l'autel avant de s'asseoir, une nouvelle fois après s'être installé avant de prendre la posture, puis à la fin du zazen, à la fin de la cérémonie, et en sortant du dojo.

De la même façon, on circule dans le dojo en gardant les mains jointes sur l'abdomen et en tournant à angle droit, on s'assoit en zazen face au mur en veil-



lant à être aligné avec ses voisins, on range son coussin contre le mur pendant la pratique de kin hin, on s'assoit sur les genoux en restant droit pendant la récitation des sutras, on se prosterne selon une méthode bien précise.

L'ensemble de ces gestes fait partie d'un tout avec la pratique de zazen. Ils participent à une éducation globale du corps, chaque action de celui-ci ayant une influence sur l'esprit. Grâce à la répétition de ces gestes qui deviennent naturels, inconsciemment on acquiert une attitude noble qui se poursuit en dehors du dojo. En s'adressant au corps, l'éducation dans le dojo permet à celui-ci de mémoriser le geste juste, ce qui a des répercussions sur tout notre être.

Le kyosaku, le bâton d'éveil

Le kyosaku est un bâton à l'extrémité plate dont on se sert pour frapper des endroits précis des épaules pendant la pratique de zazen. C'est une technique qui impressionne quand on ne connaît pas la pratique et est mal comprise par ceux qui ne connaissent le zen que de l'extérieur.

En fait, il s'agit d'une technique très ancienne destinée à aider les pratiquants pendant zazen. Les deux écueils de zazen sont kontin, l'état de somnolence, et sanran, l'état d'excitation. Le kyosaku permet, en frappant des points énergétiques précis situés sur les muscles des trapèzes, de réveiller une personne qui sombre dans la torpeur ou au contraire de calmer quelqu'un pris dans un flot incessant de pensées.

Dans les deux cas, le kyosaku change l'esprit du pratiquant et l'aide à retrouver sa concentration sur la

posture, son absorption dans zazen. C'est pourquoi il est appelé « bâton d'éveil » (il s'agit de la traduction littérale). Il symbolise l'épée de sagesse du bodhisattva mythologique Manjusri qui tranche les racines des illusions. D'ailleurs le poème qui est le plus souvent calligraphié sur son extrémité est *Maku Moso* qui signifie « pas d'illusion ». En vérité, le *kyosaku* est une aide exceptionnelle à la pratique de zazen qui atteste que les maîtres des temps anciens ont étudié très profondément cette pratique et qu'ils ont su élaborer des techniques simples et puissantes pour aider leurs disciples.

Le *kyosaku* est généralement donné aux personnes qui le demandent et c'est toujours le cas pour les personnes qui débutent.

Pour demander le *kyosaku*, il suffit de joindre les mains en *gassho* lorsque c'est le moment. La personne responsable vous touche alors l'épaule droite, vous saluez et vous vous placez en position de le recevoir (en penchant la tête et en dégageant l'épaule). On frappe avec le *kyosaku* une fois, parfois deux, sur chaque épaule. La force du coup est adaptée à la constitution de la personne qui le reçoit.

Le *kyosaku* n'est ni un massage ni une punition. Aussi, le coup n'est ni trop faible ni trop fort, et il est donné à des endroits exacts. Il peut être donné d'office à des anciens pratiquants lorsque ceux-ci s'endorment sans même s'en apercevoir.

Une fois passée la naturelle appréhension de recevoir un coup de bâton, quasiment tous les pratiquants demandent facilement le *kyosaku*, que ce soit lors des pratiques régulières en ville, lorsque l'esprit est encombré des soucis de la vie quotidienne, ou lors des pratiques plus intensives, pour aider à chasser les diffi-

cultés corporelles ou la somnolence de l'esprit. Pendant les premières années de pratique, il est même courant de demander très régulièrement le *kyosaku*. C'est une excellente façon d'éveiller son esprit, de se débarrasser de ses illusions et de se mettre en harmonie avec le monde de *zazen*, le monde de Bouddha.

L'esprit du dojo

Le dojo est parfois comparé à une forêt de santal, car le santal est un arbre touffu qui ne laisse pas d'autres variétés s'installer. Cela signifie que, dans un dojo, seules les personnes qui désirent sincèrement pratiquer peuvent entrer; par la force de la pratique, inconsciemment, les autres s'enfuient. C'est un fait que l'on peut constater régulièrement dans un dojo, bien que l'on ne fasse rien pour chasser qui que ce soit, sauf si des personnes dérangent.

Cette dimension du dojo est parfois difficile à comprendre pour des personnes habituées à se rendre dans des salles d'activités ou par celles qui confondent le fait de tout accepter avec de la tolérance.

Cependant, c'est un point essentiel sur lequel ont insisté tous les maîtres : le lieu de pratique est un lieu saint qu'il faut préserver et ne peuvent y être admises que les personnes qui le respectent et cherchent la Voie.

Ainsi, les considérations de sexe, de race, d'âge, de condition sociale ne sont pas prises en compte. Entrer dans un dojo, c'est justement abandonner toutes ces considérations et toute idée de discuter à ce propos. Maître Deshimaru avait ainsi rédigé des règles qui indiquent ce que sont à la fois l'esprit d'un dojo et

l'esprit de ceux qui y pratiquent (ces règles sont semblables à celles édictées par Hyakujo en Chine au VIII^e siècle et Dogen au Japon au XIII^e siècle). En voici quelques extraits :

« — L'entrée dans un dojo n'est permise qu'à ceux qui veulent faire zazen, les autres ne doivent pas entrer. Soyez joyeux, zazen n'est pas une mortification, mais la porte vers le bonheur.

« — Quand vous entrez dans le dojo, abandonnez tous soucis de renommée et de richesse, laissez à la porte vos préjugés de race, de sexe, de condition sociale, vous devez concourir à créer dans le dojo une ambiance hautement spirituelle. Soyez sincères.

« — Dans le dojo, on ne doit que pratiquer le zazen transmis, on ne doit pas pratiquer d'autres méditations.

« — Si vous entrez dans le dojo, vous devez suivre l'enseignement du maître ou de l'instructeur autorisé. Dans le dojo, toutes les règles traditionnelles doivent être appliquées.

« — Dans le dojo, on ne doit pas créer d'agitation, ni rire, ni parler, ni organiser de rencontre dans un autre but que zazen.

« — Harmonisez-vous dans le respect avec les autres pratiquants.

« — Les personnes sous l'emprise de drogues, d'alcool ou de déséquilibres mentaux, ou qui se querellent ne peuvent être admises dans le dojo. »

C'est ainsi que chaque personne qui se rend dans un dojo pour pratiquer contribue à créer une atmosphère forte propice à la Voie et apporte une aide précieuse à tous les autres pratiquants.

Une autre expression utilisée pour désigner le

dojo est la « salle des arbres morts ». Les arbres morts, ce sont ces arbres desséchés qui se tiennent encore droits, accrochés aux falaises, soumis aux intempéries. Ils ont perdu leurs branches, leur écorce est tombée, il ne reste que le tronc qui concentre l'essence de l'arbre. Il en est ainsi des postures de zazen qui se tiennent droites, immobiles, dans le dojo. Le vent et la pluie s'élèvent et s'apaisent, les illusions tombent comme les branches de l'arbre. A la fin il ne reste que le tronc de l'arbre, que la posture de zazen, qui concentre l'essence de l'univers. C'est l'esprit de la Voie, l'esprit du dojo zen.

**Là où se réalise la Voie,
là se réalise le véritable dojo**

Maître Fuyo Dokai (voir le chapitre qui lui est consacré dans la partie « Bouddhas et Patriarches »), qui vécut en Chine au XI^e siècle, avait élevé son dojo au plus profond de la montagne. Voilà comment il décrivait l'atmosphère qui y régnait :

« Ainsi, le paysage est assez beau, les fleurs sourient et les oiseaux chantent, les chevaux de bois pleurent pour l'éternité et les vaches de pierre s'enfuient au loin.

« La couleur des montagnes bleues sortant du ciel est peu compliquée et le son des fontaines chantantes n'est pas bruyant du tout. Sur la montagne, le cri des singes.

« La brume et les gouttes de rosée humidifient la magnifique lune de minuit. Dans la forêt les oiseaux blancs chantent et le vent s'enroule autour des pins dans la pure aube du matin.

« Lorsque le vent du printemps s'élève, les arbres secs chantent comme des dragons, toutes les fleurs tombent lorsque les feuilles d'automne meurent dans la froide forêt. Sur l'escalier de pierre précieuse se bordent les insignes de la fraîche mousse verte et les visages de tous prennent la teinte de la brume gazeuse.

« Il ne s'élève aucun son bruyant et ne règne qu'une totale tranquillité séparée de la poussière du social. Il n'y a plus qu'à se laisser pénétrer du goût simple de la Voie, libéré des couleurs et des sons compliqués de la vie banale. »

Fuyo Dokai exprime là le véritable goût d'un dojo zen, la véritable saveur du zazen. Ce lieu se réalise où l'on pratique, dans un endroit retiré dans les montagnes comme dans un dojo au milieu de la ville, en tout lieu où on s'assoit véritablement en zazen. Ce lieu n'est pas situé géographiquement. Le véritable temple, le véritable dojo apparaît lorsqu'on tourne son regard vers l'intérieur de soi-même. C'est pour cela qu'il faut respecter les lieux qui permettent de tourner ce regard afin que se manifeste cet authentique « lieu de la Voie ». C'est la pratique-réalisation de la Voie du zen.

Les sesshins

Sesshin signifie « toucher l'esprit ». C'est par ce mot que l'on désigne les périodes de pratique plus intensive. Ce sont des périodes réparties tout au long de l'année et qui durent généralement de deux à trois jours. Pendant l'été, les vacances d'automne, d'hiver, de printemps, des périodes plus longues, d'une dizaine de jours, sont organisées. L'été notamment, de telles sessions se succèdent pendant les mois de juillet et

d'août reprenant ainsi une tradition qui remonte à l'époque du Bouddha Shakyamuni. En Inde, il y a 2500 ans, le Bouddha réunissait ainsi autour de lui ses disciples pendant les mois pluvieux de l'été. Cette tradition est appelée *Ango*.

Les *sesshins* sont des moments privilégiés pour pénétrer plus profondément la pratique de *zazen* et pour couper, le temps d'un week-end, d'une semaine, d'un mois, avec les préoccupations du monde social. En Europe, et dans la manière de faire instituée par maître *Deshimaru*, on pratique environ six à sept heures dans le *dojo* réparties en quatre séances de *zazen* (deux le matin, une l'après-midi, une le soir), qui peuvent comporter un *mondo* (questions-réponses). Cela est moins que dans les *sesshins* traditionnelles au Japon ou en Chine qui comportaient douze heures et plus de pratique de *zazen*. Ce temps très long de *zazen* est inadapté à l'époque moderne en Europe. Les pratiquants actuels sont des personnes ayant une activité sociale, et non des moines professionnels qui ne se consacrent qu'à la pratique de *zazen* : ils ne possèdent donc pas l'entraînement physique pour ce nombre d'heures de *zazen*. De plus, une pratique trop intensive, quand on surmonte les difficultés physiques, peut engendrer un état de torpeur et un affaiblissement de la posture qui n'actualise pas la vitalité de l'authentique *zazen*. C'est pour cela que ce temps moyen de *zazen*, environ six heures, a été adopté en Europe d'autant que les *sesshins* regroupent aussi bien d'anciens pratiquants que des nouveaux.

Ces derniers peuvent d'ailleurs considérer qu'il s'agit d'un temps de *zazen* excessif. Il est vrai que pour une personne peu habituée ou en mauvaise santé,

les premières sesshins sont souvent difficiles. Mais elles sont aussi l'occasion d'apprendre la patience et la persévérance et elles constituent toujours d'excellents souvenirs. Le bonheur de contempler le lever de soleil au sommet d'une montagne est profondément lié à l'effort accompli pour le gravir.

Le temple

Un dojo zen, quelle que soit sa situation matérielle, est, dans l'esprit, un temple, c'est-à-dire un lieu spirituel organisé autour de la pratique de zazen. Une sesshin, quelle que soit sa durée et les locaux où elle se déroule, est la mise en pratique d'un mode de vie propre à un temple.

Il existe encore peu de temples zen en Europe par rapport au Japon. Cependant, comme la pratique s'est perdue dans la plupart des temples japonais, on peut considérer que de nombreux dojos installés dans des villes européennes — certains ont d'ailleurs le statut de temple — actualisent de façon véritablement authentique et fraîche ce qu'est la vocation d'un temple, même s'ils n'en ont pas les caractéristiques architecturales.

En ce qui concerne les temples installés hors des villes, ils sont encore moins nombreux. Le plus important d'entre eux est le temple de La Gendronnière, situé dans le centre de la France, près de la ville de Blois, et fondé en 1980 par maître Deshimaru. Il accueille chaque année plusieurs milliers de pratiquants, au cours de nombreuses sesshins qui regroupent jusqu'à plus de trois cents personnes, et sert de lieu central à une grande partie de la sangha euro-

péenne. Il s'agit sans doute d'un des plus grands temples zen actuellement au monde.

De ce fait le déroulement d'une sesshin zen au temple de La Gendronnière sert de référence pour la pratique dans la plupart des dojos et sesshins organisés en Europe.

Le déroulement d'une journée de sesshin au temple de La Gendronnière

La vie dans le temple est rythmée par des sons qui indiquent le moment des activités.

— Le matin (6 h 30 ou 7 h), le réveil s'effectue au son d'une cloche qui passe rapidement dans les couloirs.

— Une demi-heure après commence le premier zazen de la journée dont l'appel est fait par un bois frappé par un maillet. Le zazen lui-même est rythmé de façon classique par un gong qui signale le début et la fin du zazen et du kin hin. Une grosse cloche installée hors du dojo résonne régulièrement pendant la première partie du zazen (avant le kin hin). La cérémonie de l'Hannya Shingyo qui clôt le zazen s'effectue aux sons d'un gong et d'un mokugyo.

— L'appel au repas est signalé par le son d'un métal frappé par un maillet. Le matin, le premier repas suit immédiatement la fin du zazen. Il s'agit d'une soupe traditionnelle de riz et de légumes, la *guen mai*. Cette soupe est également servie lors des diverses autres sesshins et dans les dojos importants. Les repas du matin et de midi sont précédés de la récitation d'un sutra spécifique (le *Bussho kapila* ou « sutra des repas »).

— Pendant une sesshin, le repas du matin est

Pratiquer le zen

suivi d'un temps de repos, qui sert aussi à organiser le repas suivant, puis d'un deuxième zazen qui conduit à l'heure du déjeuner, à 12 h 30.

— Après un nouveau repos consécutif au déjeuner, c'est le moment, à 14 h 30, du *samu*, le travail collectif pour le fonctionnement de la communauté, qui est indiqué par le son d'une grosse cloche. Le samu est une activité essentielle dans la vie d'un temple zen, la mise en action de la concentration, de l'énergie et de l'esprit naturel de don provenant de la pratique de zazen. Le temps de samu est plus important hors des périodes de sesshin.

— A 16 h 30, il y a de nouveau zazen, suivi du repas du soir, à 18 h 45. Le dernier zazen a lieu à 20 h 30 et le coucher est signalé par le son de claquettes en bois, à 22 h 30.

Ces horaires sont suivis dans la plupart des sesshins. Adaptés à notre époque, ils ne constituent en rien une mortification mais l'actualisation d'une vie simple qui permet à chacun, en les suivant, d'abandonner ses propres habitudes et concepts pour retrouver une harmonie naturelle avec son environnement et les autres pratiquants. Il est ainsi possible de se concentrer sur la pratique, de tourner naturellement le regard vers l'intérieur de soi-même, de laisser l'éveil de zazen se produire naturellement par lui-même.

L'ENSEIGNEMENT

Après que Shakyamuni eut atteint l'Eveil, il resta quelque temps à pratiquer sous l'arbre de la Bodhi. Puis il décida qu'il devait diffuser la Vérité qu'il avait réalisée et enseigner aux êtres qui souffrent la Voie de l'éveil. Il quitta la montagne et se rendit à Bénarès où il retrouva d'anciens codisciples qui pratiquaient l'ascétisme. A leur demande il prononça son premier enseignement, sur les Quatre Nobles Vérités, connu sous le nom de « Sermon de Bénarès », et leur montra comment pratiquer zazen. On dit que le Bouddha fit « tourner la Roue du Dharma », la Roue de la Loi, la Roue de l'Enseignement. A partir de ce moment, le bouddhisme, la Voie de l'éveil, se propagea. Plus tard, selon la tradition, il transmet l'essence de la Réalisation à son disciple Mahakashyapa, qui devint son successeur et le premier de la lignée des patriarches qui a perpétué le zen jusqu'à nos jours.

Ainsi l'enseignement, et la transmission de per-

sonne à personne, sont-ils constitutifs du bouddhisme en général, et du zen en particulier. Pour pratiquer zazen, il est nécessaire d'apprendre auprès d'une personne qui comprend et pratique zazen et qui elle-même a été instruite par une personne habilitée à le faire, et ainsi de suite. Puis, quand on pénètre soi-même dans zazen et sa compréhension, naturellement on en vient à aider les autres, à leur faire découvrir l'authentique zazen. La pratique, la compréhension, l'enseignement sont donc en unité : recevoir l'enseignement, donner l'enseignement sont l'actualisation, ici et maintenant, de la transmission de l'éveil de Bouddha depuis des générations.

A ce propos, maître Kodo Sawaki dit ceci : « Compréhension exacte et transmission exacte sont extrêmement importantes. Le principe est de ne pas se méprendre sur la vraie réalité. C'est la percevoir telle qu'elle est. Le bouddhisme repose sur le principe que tout ce qui est produit est détruit.

« Si on oppose l'altruisme, tout sacrifier aux autres, et l'égoïsme, tout sacrifier à soi-même, on aboutit à des situations aberrantes. Comprendre le principe fondamental, c'est refuser les extrêmes et trouver la parfaite harmonie entre l'altruisme et l'égoïsme.

« Quelqu'un a dit jadis : " Ne pas comprendre la vérité, c'est aussi ne pas pouvoir aider les autres. " Aider et comprendre ne sont pas deux choses distinctes ; on ne peut pas les dissocier. Appelons la compréhension égoïsme, et l'enseignement altruisme. Egoïsme et altruisme sont un.

« La compassion, c'est regarder toutes les existences comme nous nous regardons nous-même, et nous regarder nous-même comme nous regardons

toutes les existences. Le monde de la Loi est celui de l'égalité, où il n'y a ni préjugé, ni discrimination, ni sentiment de haine ou d'amour. Si quelqu'un cherche la Voie, il faut aussitôt le guider ; s'il ne cherche pas la Voie, va à sa rencontre sur son propre terrain. S'il s'intéresse aux affaires mondaines, parle-lui d'affaires mondaines et, par ce chemin, conduis-le vers la Voie. Parle d'esthétique à l'esthète, de magie au magicien, de lettres au lettré. L'important est d'agir toujours en pratiquant le non-agir.

« Le bouddhisme est l'harmonie de deux mouvements : comprendre et enseigner. L'un est ascendant, l'autre descendant. L'un vous aspire vers le haut et l'autre vous tire vers le bas. Le juste équilibre se trouve dans l'union des deux. On saisit l'éternel et on ne rejette pas l'éphémère ; on saisit l'éphémère et on ne rejette pas l'éternel.

« Ainsi est-il possible de soulager les hommes de leur souffrance. Si tu en doutes, regarde les plantes ; elles naissent au printemps, s'épanouissent en été, donnent des fruits en automne et toutes reconstituent leurs forces dans la froidure de l'hiver ; sans jamais douter d'elles-mêmes, elles accomplissent de grandes choses. »

L'enseignement dans un dojo

Concrètement, l'enseignement dans un dojo zen, en Europe, est assuré par des personnes ayant une expérience de la pratique et ayant généralement reçu l'ordination de moine ou nonne. Il consiste avant tout à expliquer comment pratiquer zazen à partir des trois points : la posture du corps, la respiration, l'attitude de

l'esprit. La posture du corps notamment, pour zazen et kin hin, est enseignée dans le détail. Les corrections de la posture par une personne expérimentée sont indispensables car on ne se rend pas compte soi-même, surtout si on n'a pas l'habitude de la posture correcte, des défauts de sa propre posture (par exemple la position de la tête, des mains, la rectitude du dos, etc.). Un dirigeant de zazen doit pouvoir comprendre l'esprit d'un pratiquant à sa posture.

L'enseignement dans un dojo consiste également à créer les conditions propices à la concentration, à l'éveil et à la dimension spirituelle de zazen. Cela se traduit par le respect et la transmission des règles du dojo, par le fait de donner le kyosaku et par une attitude générale qui allie liberté et simplicité. Le ton compassé, les interdits, les explications compliquées, la prise en charge psychologique, l'exubérance, la mise en avant des opinions personnelles ou la rigidité sont rarement de mise dans un dojo. Il y est question d'apprendre à pratiquer par soi-même, avec les autres.

Pendant le zazen, dans les dojos où dirigent des personnes habilitées à le faire, un enseignement oral est donné. Cela tout au moins dans les dojos se rattachant à la lignée de maître Deshimaru (dans d'autres cas, l'enseignement peut être donné sous forme de conférence après le zazen, ou sous forme d'entretien individuel avec l'enseignant). Cet enseignement oral pendant le zazen est un point important et délicat. Il est appelé *kusen*, de *ku* : la bouche, et *sen* : l'enseignement. C'est sous forme de *kusen* que maître Deshimaru a enseigné dans le dojo pendant les quinze ans de sa mission en Europe, et les nombreux ouvrages qu'il a publiés, notamment les traductions et commentaires de

textes essentiels du zen, ont été composés à partir des notes prises par ses disciples pendant ces kusen.

Le fondement du kusen, de l'enseignement oral pendant zazen, est le silence. C'est à partir du silence, de la conscience hishiryō, de la conscience éveillée de zazen, que l'enseignant exprime le kusen. Il ne s'agit pas de littérature, il ne s'agit pas de conférence, il ne s'agit pas d'éducation de la connaissance, il ne s'agit pas de l'expression des préoccupations personnelles ou de la compréhension intellectuelle de l'enseignant. Le kusen jaillit de la conscience profonde de celui qui enseigne et s'adresse à la conscience profonde du pratiquant. Le kusen ne se comprend pas par le cerveau frontal, il participe à la pratique, aide à ne pas suivre ses propres pensées et transmet l'enseignement des Bouddhas et des Patriarches.

Le kusen peut être totalement silencieux, il est souvent court, il peut être plus long et approfondi ; il utilise un langage libre, une « langue sans os ». Souvent le kusen s'exprime dans la deuxième partie du zazen qui correspond au moment où l'on pénètre plus profondément dans la conscience de zazen. Il peut consister en de simples et fortes indications sur la posture et la respiration ou en des approfondissements de l'enseignement transmis, avec par exemple des commentaires des textes des anciens maîtres qui renvoient à la pratique ici et maintenant, ou à l'inverse en partant de phénomènes du moment pour éclaircir l'éveil éternel.

Dans la tradition du zen soto, le kusen est donc un moyen d'expression privilégié de la transmission de l'enseignement. Il permet de dépasser ses propres concepts et de s'éveiller à la conscience sans limite de zazen.

Toutefois l'enseignement ne se réduit pas non plus au kusen, il est un tout qu'on ne peut mettre en catégorie, il est quelque chose de très intime qui favorise l'éveil naturel à la réalité.

Rencontrer le maître, suivre l'enseignement

Une phrase abrupte de maître Dogen souligne l'importance de rencontrer un véritable enseignant, un maître, qui puisse transmettre la pratique authentique. Dogen dit : « Lorsqu'on n'a pas de vrai maître, mieux vaut ne pas pratiquer. » Dogen lui-même (voir sa biographie dans le chapitre qui lui est consacré) possédait des facultés exceptionnelles, il avait réalisé très jeune l'impermanence de la vie, il avait étudié profondément les sutras, pratiqué la méditation mais n'avait pu lever ses doutes et trouver la Voie au Japon. Ce n'est qu'en rencontrant son maître Nyojo en Chine qu'il put réaliser l'éveil du zazen, sans but ni esprit de profit, seulement s'asseoir, en abandonnant son corps et son esprit.

La situation était semblable il y a quelques dizaines d'années en Occident quand l'étude du bouddhisme se résumait à la lecture d'ouvrages et à la pratique de méditation sans enseignement. Dorénavant le zazen authentique est transmis, notamment en Europe grâce à la venue de maître Deshimaru et aux disciples qu'il a formés. Aujourd'hui, il y a un certain nombre de vrais enseignants, de vrais maîtres, qui actualisent par leur pratique l'éveil des Bouddhas et des Patriarches et qui transmettent correctement zazen.

Evidemment, à lire les biographies des grands maîtres du temps passé, de la Chine des Tang ou de l'Inde antique, on peut regretter qu'il n'y ait apparem-

ment pas dans notre époque de décadence d'« êtres réalisés » de cette envergure. Maître Unmon, au x^e siècle, mettait déjà en garde contre cette illusion de vouloir trouver à l'extérieur « la » personnalité qui possède quelque don spécifique : « Si vous pensez qu'un maître zen apparaîtra en ce monde pour vous dispenser son enseignement, vous feriez mieux de me cracher au visage. Tant qu'é vous ne serez pas le maître de vous-même, vous croirez toujours pouvoir retenir un profit de ce que vous attendez, mais ce ne sera là que de la récupération et non votre propriété. Mes amis, ceux qui le possèdent vivent comme des êtres ordinaires, soyez prudents ! »

Mais trouver un maître ne suffit pas. On raconte que, lorsque le Bouddha Shakyamuni quitta la montagne pour se rendre à Bénarès, il croisa en chemin un voyageur. C'est la première personne qu'il rencontrait après son éveil. Ils discutèrent un moment ensemble et Shakyamuni lui fit part de ce qu'il avait réalisé la Voie. Le voyageur ne fut pas du tout intéressé et poursuivit son chemin.

Pour rencontrer le maître, il faut accepter de recevoir, c'est-à-dire de suivre son enseignement. C'est un aspect des choses auquel nous sommes peu habitués car nous voulons généralement n'en faire qu'à notre tête. Accepter de recevoir est essentiel à la réalisation de la transmission. Il faut accepter de se conformer à la posture de zazen, accepter de suivre les règles du dojo, d'une sesshin, accepter de suivre les autres, accepter de suivre l'enseignement du maître. C'est ainsi seulement que s'actualise la transmission *I shin den shin*, d'esprit à esprit, entre le maître et le disciple. L'un n'existe pas sans l'autre.

La dimension de l'enseignement, de la transmission de personne à personne, est en fait un point très délicat du zen. Zazen n'est pas une technique et ne se réduit pas au temps passé dans le dojo, il s'étend à la vie entière. L'enseignant, le maître, ne doit pas seulement maîtriser une technique mais réaliser dans sa vie cette fusion du monde éphémère et du monde éternel (Dogen disait que ses actions et sa compréhension devaient se répondre mutuellement). D'un autre côté, l'élève, le disciple, n'apprend pas seulement une méthode, une manière de croiser les jambes. Son esprit doit lâcher ses propres certitudes, il doit s'ouvrir, devenir à la fois réceptif et percutant. Dans le même temps, la transmission est celle de la pratique, seulement s'asseoir, et l'éveil se produit de lui-même.

Nous avons toujours tendance à chercher quelque chose de spécial en dehors de nous-même et à nous laisser abuser. Les enseignants, les maîtres, eux-mêmes peuvent se laisser abuser. Ils peuvent croire qu'ils ont réalisé l'éveil, qu'ils sont arrivés au bout du chemin, ils peuvent se persuader que toutes leurs actions sont justes, ils peuvent se laisser abuser par le contentement d'avoir des disciples, ou au contraire douter d'eux-mêmes et de la simple pratique, ou encore tomber dans le formalisme et la rigidité. Les élèves, les disciples, peuvent se laisser abuser par eux-mêmes, satisfaits de leur propre compréhension et refusant l'enseignement, ou encore ne pas comprendre l'enseignement que transmet le maître mais être simplement fascinés par sa personnalité — la recherche du père, de l'amant ou du « guru qui sait tout » est un phénomène bien connu —, adoptant un comportement infantile en oubliant leur propre recherche. Tout cela

Pratiquer ensemble

n'est pas nouveau mais conforme à nos illusions et à nos attachements, et se retrouve partout.

Dans l'enseignement, la transmission du zen, il reste le réel, la pratique, tourner son regard vers l'intérieur de soi-même, sans chercher à obtenir quoi que ce soit. Maître Sekito dit : « Dirigez votre lumière vers l'intérieur et faites demi-tour/ Rencontrez les vieux maîtres et soyez intimes avec leur enseignement/ Ouvrez les mains et marchez innocemment. »

La transmission se réalise d'esprit éveillé à esprit éveillé, elle est intime, silencieuse, secrète : l'enseignement et la compréhension, le maître et le disciple, l'intérieur et l'extérieur, le sujet et l'objet, la pratique et l'éveil sont unité.

ENTRER DANS LA SANGHA

L'être humain est un être social, il a l'instinct de groupe, de clan. C'est d'ailleurs un des problèmes de notre civilisation moderne avec ses villes immenses qui engendrent l'anonymat et la solitude et ses moyens de communication et d'information qui suppriment le contact direct entre les individus. Nous souffrons de la dissolution des relations humaines et on voit apparaître de nouveaux groupes avec leurs codes de reconnaissance, en particulier chez les jeunes. La pratique d'une activité est alors l'occasion de trouver un nouveau groupe qui partage des centres d'intérêts communs, comme par exemple la pratique d'un sport ou d'une activité culturelle, l'appartenance à un parti politique ou à un syndicat, la participation à une vie associative.

Dans un groupe de pratiquants de zazen, cela est à la fois semblable et différent. Semblable, car lorsqu'on pratique régulièrement dans un dojo, que l'on participe à des sesshins, que l'on suit le même maître, des sym-

Pratiquer ensemble

pathies naissent entre les participants, des liens se nouent. L'instinct grégaire aidant, plus on s'investit dans la pratique, plus on apprécie d'appartenir à ce groupe qui suit la même Voie. Qui plus est, les divers comportements et les inévitables phénomènes qui naissent des relations humaines deviennent un sujet d'occupation et de discussion.

Différent, car zazen signifie tourner le regard vers l'intérieur de soi-même, comprendre intimement à la fois sa profonde solitude et sa participation à l'univers entier, bien au-delà d'un groupe défini. Ainsi, ce qui nous relie aux autres pratiquants, aux « compagnons de zazen » est-il de nature radicalement différente que le simple partage d'une même activité. L'intimité, la connivence, qui naît entre des pratiquants de zazen n'est pas du domaine du langage ou des rapports humains classiques. D'ailleurs, il n'est pas du tout indispensable de parler pour pratiquer ensemble et on peut suivre la même Voie, s'asseoir en zazen dans le même dojo sans entretenir de rapports particuliers en dehors du dojo.

La spécificité de la communauté des pratiquants de zazen naît de cette double origine : un groupe humain, une pratique éternelle. Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, cette communauté s'appelle la sangha (en fait, on devrait dire « le » sangha, mais dans le zen l'habitude du genre féminin a été prise). Elle est un des « Trois Joyaux » du bouddhisme avec le Bouddha — Shakyamuni, l'homme réalisé, le maître, l'éveil — et le Dharma — l'ordre de l'univers, l'enseignement.

La sangha désigne à la fois la communauté des moines et des nonnes, la communauté de tous ceux qui

suivent un maître, la communauté de tous ceux qui pratiquent en un même lieu, la communauté de tous ceux qui pratiquent zazen, la communauté de tous ceux qui se considèrent disciples de Bouddha. On parle par exemple de la sangha de tel maître, de la sangha de tel dojo, ou bien de la sangha européenne, ou bien de la sangha bouddhiste en général. Comme dans tout ce qui est issu de l'enseignement de Bouddha, il existe de multiples significations et une grande liberté dans l'emploi du terme sangha.

On peut pratiquer zazen dans un dojo, participer à des sesshins, sans vouloir appartenir à quelque groupe que ce soit. On peut se faire des amis, ressentir cette intimité qui naît de la pratique de zazen, considérer avec sympathie cette sangha sans avoir ni l'impression ni le désir d'en faire partie. A l'inverse, on peut être à la recherche d'un groupe, d'une nouvelle famille, et vouloir s'intégrer au plus vite dans une communauté, même informelle.

Quoi qu'il en soit, lorsque la pratique est transmise, lorsque zazen s'actualise, la sangha se manifeste. Elle est une aide précieuse pour tous ceux qui pratiquent la Voie.

Les ordinations

Il y a deux types d'ordination : celle de bodhisattva et celle de moine ou nonne. Toutes deux marquent, entre autres, l'entrée « officielle » dans la sangha. Traditionnellement, la première correspond à celle des pratiquants laïcs et la seconde à celle des pratiquants qui quittent leur famille et les activités sociales. En fait, la situation a évolué depuis l'Inde

Pratiquer ensemble

antique où les moines vivaient exclusivement de mendicité. Aujourd'hui moines et nonnes peuvent se marier et, en Occident, ils mènent, pour leur très grande majorité, une activité sociale.

La notion d'ordination est différente de celle du christianisme où l'on prononce des vœux, où l'on s'engage à suivre les règles de l'ordre monastique. Aujourd'hui, dans le zen, au moins dans la tradition de Deshimaru, majoritaire en Europe, demander l'ordination est un acte naturel qui survient au bout d'un certain temps de pratique, différent selon les individus (bien entendu, il est tout à fait possible de continuer à pratiquer sans demander cette ordination). On demande et l'enseignant, le maître, donne l'ordination. A ce moment-là on reçoit l'ordination. Ce qui demande est l'esprit d'éveil. Ce qui donne est l'esprit de Bouddha, ce qui reçoit est également l'esprit de Bouddha. Recevoir l'ordination, c'est intégrer la lignée des bouddhas et des patriarches, c'est devenir disciple de Bouddha.

Lors de cette ordination, on reçoit les préceptes, un nom d'ordination, le *ketsumyaku* et le *kesa*. Tout cela est un don du Bouddha. Leur mise en pratique, leur approfondissement constituent l'actualisation toujours renouvelée de cette ordination. Mais l'ordination a sa valeur en tant que telle. Le simple fait de la recevoir nous change inconsciemment. Même si par la suite on oublie et on s'égaré dans des dédales obscurs, l'ordination est une graine d'éveil semée au plus profond de nous-même.

Les préceptes sont au nombre de dix : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas pratiquer une mauvaise sexualité, ne pas mentir, ne pas s'intoxiquer (alcool, drogue,

etc.), ne pas critiquer, ne pas s'admirer soi-même, ne pas être avide, ne pas se mettre en colère, ne pas avoir d'opinions dogmatiques. Ces préceptes ne sont pas des commandements, ils ne doivent pas être pris dans un sens restrictif et, pour chacun d'entre eux, il pourrait être fait de nombreux commentaires. Les préceptes sont l'expression du monde de l'éveil et zazen qui en est l'actualisation les résume tous. Zazen est le seul moment où nous respectons totalement les préceptes et sa pratique constitue le précepte ultime. Les préceptes sont également des guides utiles pour conduire notre vie.

Le nom d'ordination est constitué par deux idéogrammes qui ont une signification profonde, infinie. Ils révèlent notre dimension éternelle. Le mien, par exemple, *Dokan*, signifie Anneau de la Voie. Celui de Deshimaru, *Taisen*, est Grand Sage. *Dogen* veut dire Source, Origine, de la Voie. Le *ketsumyaku* est le certificat sur lequel sont inscrits tous les noms de la lignée depuis le Bouddha Shakyamuni jusqu'à nous, le nom qui précède le nôtre étant celui de la personne qui donne l'ordination. Enfin, on reçoit le *kesa*.

Le kesa, le vêtement illimité

Le kesa est le vêtement symbole de l'Eveil de Bouddha et de sa transmission jusqu'à nos jours. Il est porté dans toutes les branches du bouddhisme mais il revêt une signification particulièrement importante dans le zen.

Originellement, on dit que Shakyamuni confectionna le premier kesa lorsqu'il cessa sa période ascétique. Il ramassa alors des morceaux de tissu souillés,

les lava, les teignit avec de la terre ocre (ocre se dit *kasaya* en sanscrit, d'où le mot *kesa*) et les assembla. De tissus souillés, il fit le vêtement de Bouddha, le vêtement le plus haut; comme pendant *zazen* lorsque nous réalisons le monde éternel avec notre corps et notre esprit limités, comme la fleur de lotus qui s'épanouit dans le marais boueux.

On raconte également qu'un jour, alors que le Bouddha avait déjà des disciples, le roi Bimbisara lui fit remarquer que rien ne les distinguait extérieurement des autres religieux. Bouddha leur dit alors de confectonner des *kesas* en s'inspirant des motifs que dessinaient les rizières dans les champs. C'est cette façon de faire qui s'est conservée.

Le *kesa* est une grande pièce de tissu constituée de plusieurs bandes cousues ensemble à la main selon une méthode bien définie. Il se porte en recouvrant l'épaule gauche pendant la pratique de *zazen*. Dans les régions chaudes de l'Inde, il se portait à même le corps, dans les régions froides de Chine, du Japon; de l'Occident, il se porte sur le kimono de *zazen*. Le nombre de bandes peut varier (sept et neuf sont le plus courant) et il existe un petit *kesa*, le *rakusu*, constitué d'une petite pièce de tissu en cinq bandes qui se porte pendant les activités quotidiennes. La couleur des *kesas* est sombre, mélangée, insaisissable. Coudre un *kesa* nécessite concentration et abandon de soi.

Le *kesa* est la manifestation matérielle de la vie illimitée. Il est objet de foi et possède des mérites infinis. Il est inséparable de *zazen*. Le *kesa* est remis lors de l'ordination et se transmet de maître à disciple.

Pratiquer le zen

Mais le kesa peut être porté par quiconque, moine ou laïc, adepte du zen ou d'une autre religion, saint ou criminel. Comme le zazen, comme l'éveil, comme le monde du non-né, le kesa est au-delà des catégories.

*Textes de la cérémonie récitée
à la fin du zazen*

HANNYA SHINGYO
(Sutra de la grande sagesse)

Le Bodhisattva de la vraie liberté et de la compassion, par la pratique profonde de la grande sagesse, comprend que le corps et les cinq skandhas (sensation, perception, pensée, activité, conscience) ne sont que vacuité — ku — et, par cette compréhension, il aide tous ceux qui souffrent.

O Sariputra, les phénomènes ne sont pas différents de ku, ku n'est pas différent des phénomènes (la forme n'est pas différente du vide, le vide n'est pas différent de la forme), les cinq skandhas sont phénomènes également.

O Sariputra, toute existence a le caractère de ku, il n'y a ni naissance, ni commencement, ni pureté, ni souillure, ni croissance, ni décroissance.

C'est pourquoi dans ku, il n'y a ni forme, ni skan-

dha, ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps, ni conscience; il n'y a ni couleur, ni son, ni odeur, ni goût, ni toucher, ni objet de pensée; il n'y a ni savoir, ni ignorance, ni illusion, ni cessation de l'illusion; ni souffrance, ni déclin, ni mort, ni fin du déclin, ni cessation de la souffrance, ni connaissance, ni profit, ni non-profit.

Pour le Bodhisattva, grâce à cette sagesse qui conduit au-delà, il n'existe ni peur, ni crainte. Toute illusion, tout attachement sont éloignés et il ne peut saisir la fin ultime de la vie, le samadhi. Tous les bouddhas du passé, du présent et du futur peuvent atteindre la compréhension de cette suprême sagesse qui délivre de la souffrance, et permet de trouver la réalité. Cette incantation (mantra), incomparable et sans pareil, se dit :

*Aller, aller ensemble, au-delà du par-delà,
sur les rives du satori.*

Les quatre vœux

Si nombreux que soient tous les êtres, je fais vœu de les sauver tous.

Si nombreuses que soient les passions, je fais vœu de les vaincre toutes.

Si nombreux que soient les dharmas, je fais vœu de les acquérir tous.

Si parfaite que soit la Voie de Bouddha, je fais vœu de la réaliser.

Invocation

A tous les Bouddhas passés, présents et futurs
dans les dix directions,

A tous les Bodhisattvas et les Patriarches,
La grande sagesse qui permet d'aller au-delà.