

INTRODUCTION

Zen au fil des jours

Ce monde n'est autre
Qu'un rêve qui passe
Pourquoi alors s'en faire
Du provisoire?

Ikkyû (Nuage Fou),
1394-1481

Quoi qu'il en soit, le silence est toujours préférable.

Il y a quelque temps, en courant le long de la rivière l'Eyrieux, je découvris un endroit en contrebas et me baignai entre de très beaux rochers. Il en existe un en particulier, plat, qui surplombe la rivière. Je m'installai ensuite pour méditer et plutôt que de me plonger dans un zazen sur le vide au-dessus du vide, je m'interrogeai sur l'utilité de mes travaux écrits. Je pensais à la contradiction qu'il y a à dire en long et en large par l'écriture que la réalisation ne s'atteint pas à l'aide des phrases et des mots. Au bout d'un moment j'en arrivai à la conclusion que fonda-

mentalement les mots me servent surtout à proclamer leur inutilité dans la quête de la réalisation.

Mais si j'écris c'est, faute de mieux, pour exprimer, encore et encore, combien rien ne peut être obtenu sans efforts, pour souligner l'importance et l'urgence de s'engager dans une démarche de transformation de soi, ainsi que pour dégonfler le Zen de ce qu'il contient de mystique et pour prodiguer conseils et encouragements dans la pratique de la Voie et dans la recherche de l'Eveil à tous ceux qui sont engagés socialement.

Le but de cet ouvrage n'est donc pas de faire un commentaire formel sur les kôans, ces « devinettes » pour pseudo-mystiques occidentaux, ni de les aborder d'une manière analytique, encore moins d'en donner les réponses, mais d'utiliser ces kôans pour exprimer ce qui me paraît important concernant l'esprit du Zen, sa pratique, et surtout son application dans le quotidien.

Le maître chinois Big Ben dit des kôans que ce sont des phrases insensées et de mauvais goût, servant à arrêter l'approche intellectuelle excessive de l'adepte et à créer artificiellement le Grand Doute. Dans les débuts du Zen, les kôans n'existaient pas. Ils sont apparus pendant la dynastie des Song. Il était donc possible d'arriver à l'Eveil sans les kôans. Bien qu'ils soient utilisés aujourd'hui dans l'école Rinzaï seulement, certains maîtres zen de cette école ont utilisé d'autres techniques que les kôans pour guider les élèves dans la voie de la réalisation.

Les Occidentaux ont des idées étranges au sujet des

kôans zen. Si certains sont là pour nous faire défoncer la barrière de l'ego, beaucoup d'entre eux sont des applications pratiques dans la vie de tous les jours et ne servent pas à atteindre des sphères suffisamment hautes pour qu'on soit sûr de ne jamais pouvoir les atteindre...

Une sesshin est un espace de temps consacré au zazen, c'est-à-dire à la concentration pure de l'esprit et à la pratique intensive de la méditation, qui dure traditionnellement trois, cinq ou sept jours. Puisqu'il est très difficile de se concentrer sur ce que l'on fait au moment où on le fait, tout est mis en œuvre pendant une sesshin pour réaliser cette concentration. L'unique objectif d'une sesshin est la méditation, non seulement dans le cadre du zazen, mais aussi du travail méditatif (*samou*), des repas (le silence les transforme en véritable exercice de concentration sur l'instant présent), de la marche (*kin-hin*) qui ponctue les séances de zazen et doit être réalisé dans le même esprit de concentration que le zazen.

A ce sujet mon maître, Mumon Yamada Roshi, né en 1900 et mort en 1988, disait : « Il est naturel de remarquer que lorsque l'esprit se meut, le corps fait de même ; et que lorsque le corps est assis tranquillement, l'esprit de ce fait reste en paix. Car corps et esprit ne sont pas séparés, ils sont "un". Il est anormal pour l'esprit et le corps de se mouvoir dans des directions différentes ou pour l'esprit de s'agiter lorsque le corps est au repos. Lorsqu'on prend un repas, on doit s'identifier à ce repas. De même, lorsqu'on travaille, c'est le travail lui-même qui travaille ;

lorsqu'on fait zazen, c'est zazen même qui médite. C'est ce qu'on entend par "mouvement et immobilité ne sont pas séparés". »

On dit que le corps humain s'exprime dans quatre positions principales : debout, assis sur une chaise, assis à même le sol, couché. Il s'avère que la meilleure position pour pratiquer le zazen c'est assis les jambes croisées. Mais on ne peut passer sa vie les jambes croisées, ni les bras croisés d'ailleurs. Une sesshin n'est pas la réalité de la vie. Une sesshin nous enseigne comment aborder la réalité de la vie, de sa vie, une fois les jambes décroisées.

Il y a ce que la tête sait concernant le Zen. Avec la lecture de livres, l'écoute de conférences, etc., la tête sait beaucoup de choses sur le Zen. Mais de là à ce que ce savoir se réalise avec le corps, c'est une autre paire de manches. La méditation reste l'occasion unique de faire se réaliser avec le corps ce que la tête sait. On dit qu'il n'y a pas de différence entre la méditation zen et l'action quotidienne. Mais ça, c'est la tête qui le sait. La boîte crânienne ne doit pas avoir le monopole du savoir, ne doit pas être le seul réceptacle du savoir. Le corps dans sa globalité peut l'être. Ainsi, un entraînement où seul le corps est mis à contribution met en avant le corps seul. Un entraînement où seul l'esprit est entraîné met en avant l'esprit seul. Corps et esprit forment l'être. Ne pas entraîner l'un au détriment de l'autre. Ne pas s'intéresser aux branches seules et oublier le tronc, ne pas s'intéresser au tronc seul et oublier les branches.