

# De la méditation *Chan*

## à la méditation zen

par Daniel Odier

A travers des médiations Chan et Zen, découvrez tout ce qui à la fois lie intimement et sépare les cultures chinoise et japonaise. Les réflexions des moines ne manqueront pas de vous faire sourire.

L'approche âpre, directe, iconoclaste du Chan est restée quasiment intacte depuis les origines. La Chine s'ouvre, le bouddhisme renaît. Il est possible pour les Occidentaux de se frotter à l'antique sagesse de Zaozhou, de Mazu, de Linji, de Foyan ou de Yunmen. La quasi-totalité des enseignements origi-

naux sont disponibles en anglais et en français. On y goûte la vivacité du style, l'approche directe, définie par Bodhidharma et résumée par Ying-an: « Abandonne l'idée de toi et des autres, du gain et de la perte, du bien et du mal, du Bouddha et du bouddhisme ainsi que les mystères et les merveilles. Dès que tu lâches la fixité, ton corps et ton esprit deviennent spontanés et légers, absolument limpides intérieurement et extérieurement. Alors ton corps est pur à tout moment et tu touches à la liberté! Tu marches dans l'infini, sans ancrage et sans prise, dans un éclair de pénétration ». C'est la voie directe par excellence.

Dans les premiers siècles du Chan, surtout sous la dynastie des Tang (618-907), le bouddhisme n'est pas encore organisé. Paichang sera le premier à rédiger une règle monastique mais contrairement aux Indiens, il encourage les moines à travailler la terre pour se nourrir, la mendicité n'étant pas dans l'esprit chinois. Mais avant lui et même après, les maîtres vivent dans des ermitages ou des petits monastères entourés de leurs disciples qui ont l'habitude de la vie âpre. Entre ces êtres indépendants, la nécessité de la discipline et de la règle semble superflue. L'organisation viendra plus tard. Pour l'instant, c'est l'explosion d'une liberté toute simple: tout l'univers possède la nature de Bouddha. Il suffit de s'harmoniser en abandonnant toute fixité. A cette époque-là, les laïcs et les femmes sont encore de la partie. Plus tard, lorsque le Chan deviendra plus « religieux », ils seront graduellement éliminés bien qu'aujourd'hui des maîtres femmes et des laïcs réapparaissent, ce qui est tout à fait en accord avec la tradition. C'est pourquoi, un grand maître chinois d'aujourd'hui, Nan Huai-chin, affirme que les religieux ont tué l'esprit originel du Chan.

### *La forme et le sans forme*

Ce qui frappe le plus en Chine, aujourd'hui, c'est la différence de l'approche par rapport à celle qu'on peut vivre au Japon. En Chine, rien ou presque n'est formel ou ritualisé à l'extrême. Tout est fondé sur le spontané et sur la perception de l'essence des choses. Au Japon, le rituel est extrême. Le culte de la beauté et de la



crédit photos: Daniel Odier



Temple Chan de Bailin.

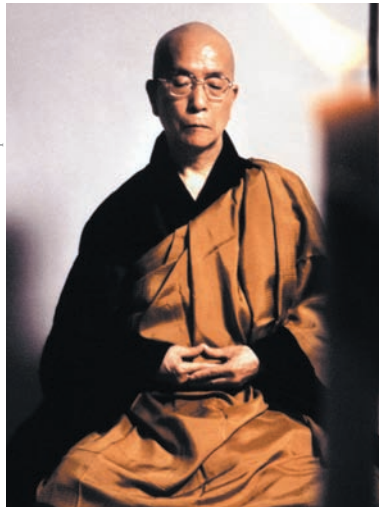
crédit photos: Daniel Odier

perfection de la forme est considéré comme l'essence de la pratique. L'entrée dans le temple se fait librement en Chine, sans se déchausser. On ne salue pas le Bouddha. Comme je m'en étonnais, un jeune moine me fit remarquer avec un brin d'ironie: « On est tous des bouddhas, non ? ». Ensuite, commence une circonvolution rapide autour du Bouddha central, chacun à son rythme, aussi naturelle qu'une marche dans la forêt, les bras ballants. Rien à voir avec les petits pas mesurés et lents des Japonais, les coudes relevés, les poings sous le sternum. Un moine me fait remarquer: « On marche pour se détendre avant et entre les séances de méditation, pas pour la beauté des mouvements. » Mais la plus grande surprise est à venir. La posture de méditation des moines est très libre. Lotus, demi-lotus, pas de lotus du tout. Les mains sur les genoux, les cuisses, ou dans la posture classique. Là encore, il est clair que le confort et le naturel sont plus importants que la beauté posturale. Le regard est totalement ouvert, posé devant soi, à l'infini ou sur le sol les yeux mi-clos. Une chose me frappe, tous les moines s'entourent les jambes et le bassin d'une épaisse couverture pour tenir toujours la base chaude, ce qui leur évite les problèmes de genoux. L'abbé ou le maître de méditation marche autour des moines et clos l'espace en formant un carré. On dirait un mandala. Les jeunes moines font la course au centre. C'est très vivant. En hiver, les chan-qi sont intenses. Quatre fois deux heures de méditation entrecoupées de quart d'heures de marche. Des moines se lèvent, sortent, reviennent. Personne ne semble se formaliser. Le kyoaku a gardé sa forme d'épée. Le préposé s'en sert avec subtilité, touchant à peine le corps des méditants pour que l'énergie circule mieux. Tout cela semblerait sans doute extrêmement chaotique à un pratiquant japonais, pourtant, il y a chez les Chinois une grande intensité méditative. Lorsqu'on leur demande de quelle différence ils voient avec la pratique japonaise, les chinois comparent volontiers les deux manières de faire le thé: « Les Japonais prennent beaucoup de temps, chaque geste est magnifique, parfait. C'est très beau à regarder mais à la fin, le thé est froid et pas très bon. Le geste est plus important que le résultat. Pour nous, ce qui compte, c'est le thé. Alors on le fait en quelques minutes, on renverse un peu d'eau, les gestes sont efficaces sans être parfaits et à la fin le thé est chaud et délicieux ».

### L'iconoclasme chinois

Il n'est pas un maître chinois qui ne fustige la forme lorsqu'elle prend trop d'importance et masque l'essence. Les attaques de Linji contre les méditants « sacs de riz » sont fameuses. Mais les Chinois attaquent le formalisme sous

crédit photo: Pascal Huart



Wafu Gudo Nishijima, maître zen.

crédit photos: Daniel Odier



Xu Yun, Maître Chan du monastère de Bailin.

**En Chine, rien ou presque n'est formel.**

toutes ses formes. Lorsque la règle supplante l'essence, c'est une névrose. Le pratiquant est en totale relation avec le réel. On se souvient du mot célèbre de Mazu: « Il n'y a pas de traces de l'absolu en dehors de la réalité ». Le monde illusoire n'est pas une notion qui touche les Chinois, c'est l'un des concepts indiens du bouddhisme originel qui n'est pas passé. Mi-an va directement au sens profond de la doctrine: « Lorsque vous êtes totalement vivant et ne pouvez ni être piégés ni mis en cage, alors vous avez une certaine indépendance ». Haklena donne une définition originale de la vertu: « Si vous appliquez quoi que ce soit, ce n'est pas la vertu. Si vous êtes sans contrainte, c'est l'accomplissement d'un Bouddha. Si vous désirez révéler le vide, ne le couvrez pas.

Parfaitement spatial, pur et paisible, c'est originellement limpide ».

La méditation est un long processus de décantation où tous les dogmes, toutes les croyances, les habitudes et les conditionnements vont peu à peu cesser d'opacifier la structure intrinsèquement spatiale et lumineuse du pratiquant.

Rien de théorique dans l'approche. Pas de fixations mentales mais une liberté qui ne cesse de rencontrer le vide. « Ce qui est libre de toute forme est Bouddha » écrit Bodhidharma dans son traité puis: « Si vous désirez vraiment réaliser la Voie, ne vous accrochez à rien ». Daoxin, lui, met l'accent sur la liberté innée de l'esprit, originellement dépourvu de toute forme et sur la nécessité d'un retour à cet esprit spatial. Il pointe l'émergence de la joie qui vient de l'égalité des passions et du nirvâna et prône l'accès à la non-pratique comme terre du cœur. Le miroir est éblouissant lorsqu'il reflète l'essence et non la forme.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Daniel Odier, Ming Qing Sifu, a reçu la transmission de la lignée de Zhaozhou et de Xu Yun au monastère de Bailin en Chine. Reconnu comme maître Chan par Jing Hui Sifu, héritier direct de Xu Yun, il enseigne le Chan en Europe et à Paris où un groupe de pratiquants se réunit chaque jeudi matin. Il a notamment publié: *Chan et Zen, le jardin des iconoclastes* publié aux éditions Le Relié.