

Zen, les pièges de la *Voie*

Un voyage intérieur au long cours

par Alain Nahmias & photos Juliette Heymann

En s'engageant sur la Voie, le pratiquant a toutes les chances de rencontrer de nombreux obstacles sur sa route et de tomber dans des pièges dont il n'a pas lui-même conscience. Être ordonné moine ou Bodhisattva ne vous sauvegarde pas forcément de tels écueils. Ce témoignage et ces quelques mises en garde ne sont donc peut-être pas inutiles...

Lors de leurs *kusens*, les *godos* interprètent les écrits des Patriarches, commentent les poèmes *zen* ou reviennent sur les points essentiels de la posture. Ils éludent le plus souvent de parler des obstacles qui peuvent se présenter au pratiquant qui s'engage résolument sur la Voie. On pourrait même parler de pièges, d'impasses, de chausse-trappes qui peuvent se révéler particulièrement redoutables, comme leurs répercussions destructrices.

Un voyage intérieur au long cours

Dans ce domaine comme dans bien d'autres, mieux vaut ne parler qu'en son nom propre et

si possible, en connaissance de cause. En ce qui me concerne, j'ai eu l'occasion de tomber au moins dans deux pièges que j'imagine récurrents chez bien des pratiquants. Le premier consiste à croire que la pratique de *zazen* dispense d'un travail psychologique, psychanalytique, thérapeutique, en profondeur; d'un long travail sur soi-même, sur ses névroses et addictions éventuelles... Bref, dispense d'un débroussaillage douloureux au cours duquel il faut au coupe-coupe éclaircir des parties sombres ou occultées de sa propre histoire... La pratique doit donc parfois s'accompagner si nécessaire d'un travail thérapeutique d'ordre



Photographe : Juliette Heymann

En Zazen,
les mains ne forment
ni montagne, ni vallée...

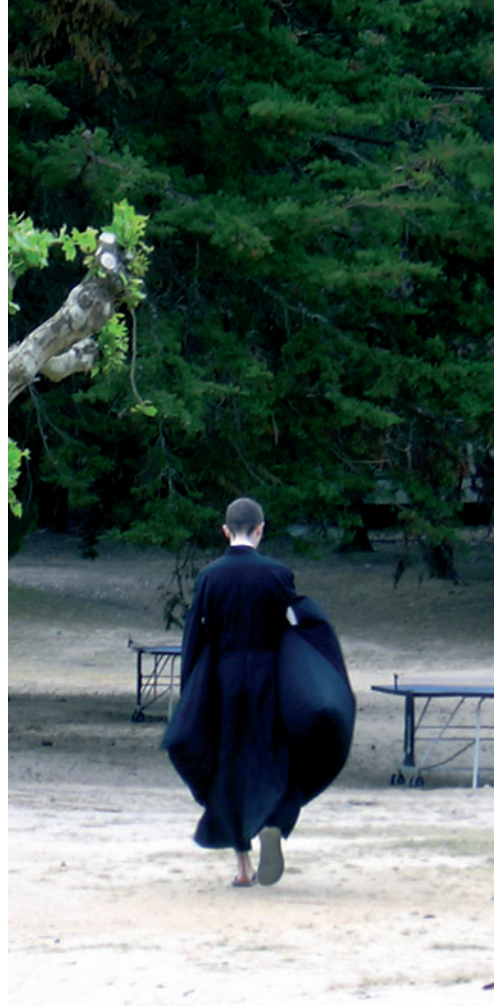
psychanalytique ou psychologique s'il permet de dépasser son historique personnel et de résoudre les équations psychiques qui nous sont propres. C'est un voyage intérieur au long cours qu'il faut parfois avoir le courage d'entreprendre car l'erreur serait de croire que la pratique seule du *shikantaza* puisse être salvatrice ou d'un quelconque secours. Au contraire, la pratique assise de *zazen* n'est en aucune manière une bouée de sauvetage. Elle aurait même cette fâcheuse tendance à faire remonter à la surface comme des bouchons de liège, toutes nos peurs, nos angoisses, nos problèmes existentiels non résolus. De ce point de vue, s'asseoir immobile devant un mur peut jouer un rôle amplificateur dont certains peuvent avoir bien du mal à s'en relever...

Le danger de l'inaction et la passivité

J'ai malheureusement eu l'occasion de tomber dans un second piège, tout aussi redoutable que le premier: il a été de me convaincre que vivre dans l'« Ici et Maintenant », vivre pleinement le présent sans projections mentales sur l'avenir, peut vous faire faire l'économie d'engager des actes radicaux, des bouleversements sismiques, des révolutions qui changeront radicalement votre futur et votre avenir personnel... Que cela puisse vous faire faire l'économie de devoir sauter dans l'inconnu sans harnais de sécurité... L'économie de prendre en pleine vitesse un virage en épingle à cheveux où vous risquez fort de vous retrouver dans le décor. Mais ces brusques changements de cap peuvent se révéler nécessaires et incontournables et déterrer les racines d'un mal profond, pour « maîtriser » un tant soit peu son destin et les conditions existentielles de son futur.

Vivre dans « L'Ici et maintenant » ne signifie en rien la passivité, l'apathie, le non-faire, la non-décision... Considérer sans discrimination les phénomènes lorsqu'ils surviennent, ne change pas pour autant votre avenir si vous n'êtes pas capables de prendre à bras-le-corps les obstacles karmiques qui barrent votre route ou vous en détournent dangereusement. Et pour se faire, il faut parfois se résoudre à des ruptures ou à des deuils qui vous font souffrir — ou pire: font souffrir des êtres qui vous sont chers. Se résoudre parfois à se séparer de sa femme, de son mari, de ses enfants, de ses amis ou prendre des décisions personnelles, professionnelles lourdes de conséquences. Mais de tels actes qui nécessitent parfois un grand courage car ils s'accompagnent de grandes souffrances peuvent s'avérer vitaux pour votre pratique. Il faut parfois savoir paradoxalement couper une jambe gangrenée pour pouvoir continuer à marcher sur le chemin; c'est malheureusement le prix à payer. Etre pratiquant bouddhiste et notamment du *zen sôto* ne signifie pas pour

**Résoudre
les équations
psychiques.**



Photographe: Juliette Heymann

Il est seul, l'Homme qui marche sur la Voie.

autant tout accepter, attendre que les choses se résolvent d'elles-mêmes, comme par magie... S'imaginer que soit définitivement exclue par éthique personnelle une certaine forme de fermeté, voire de dureté, dans tous les cas une détermination sans faille pour ne pas vous détourner de votre voie. Et cette voie, il n'appartient naturellement qu'à vous seul de la suivre et l'itinéraire à parcourir ne peut être valable que pour vous seul. Cet itinéraire est par définition: unique. Vous en resterez jusqu'à votre mort le seul explorateur et si vous vous égarez, vous serez seul à vous perdre... Il n'existe malheureusement pas de boussole en vente sur le marché pour ce type de voyage.

Quelques autres écueils...

D'autres pièges auxquels je n'ai pas été confronté directement peuvent également se rencontrer sur la Voie. Notamment, par exemple, regarder le doigt qui montre la lune et non pas la lune elle-même. C'est-à-dire être aveuglé par ces projections mentales qui nous font plus nous attacher au *godo* par exemple qu'à son enseignement, au maître plus qu'à la pratique. Soit pour la simple raison qu'on effectue un transfert d'ordre psychanalytique, soit parce que le pratiquant se fourvoie dans un rapport de séduction, d'idéalisation ou de fascination qui fausse la relation maître/disciple et peut durablement vous égarer. Mais il existe bien d'autres types d'écueils, comme celui d'avoir une approche spirituelle matérialiste au cours de laquelle la pratique de



PORTRAIT

Alain Nahmias est, depuis une vingtaine d'années, journaliste et critique dans la presse écrite magazine. Il est spécialisé dans le secteur culturel — Danse, Théâtre, Cinéma, Arts Plastiques... — et les faits de société. Il a collaboré à plus d'une vingtaine de parutions. Par ailleurs, Alain Nahmias est pratiquant du Zen Soto depuis plus de cinq ans. D'abord au Dojo Zen de Cergy-Pontoise (*godo*: Alain Poret) puis au Dojo Zen de Paris (*godo*: Philippe Coupey).



« Un sui », eau et nuage : c'est le nom que l'on donne au moine zen.

Photographe : Juliette Heymann

zazen servirait à cumuler des mérites inscrits sur de petites tablettes secrètes. Bref, une approche du zen non *mushotoku*, consumériste... Ou bien aussi, par exemple, ne pouvoir imaginer la pratique que seul sur son *zafu* en ignorant superbement la force et le rôle de la *Sangha*... Ou bien encore, trop s'attacher aux rituels, aux cérémonies jusqu'à vous détourner du véritable esprit du Zen, qui est la totale liberté intérieure... Ou enfin, vous imaginer, parce que vous pratiquez, être en quoi que ce soit supérieur à votre voisin de palier et vous enfermer à double tour dans votre bulle égotiste dans une vision nietzschéenne de l'Homme Supérieur.

Déterrer les racines d'un mal profond.

Sans doute, la liste des pièges qui attendent le pratiquant sur la Voie reste encore largement ouverte et peut se décliner pratiquement à l'infini... C'est la raison pour laquelle, face aux dangers qui le guettent, peut-être serait-il nécessaire que les godos, lors de kusens opportuns, mettent en garde les débutants — mais aussi les plus avertis — des risques et des dangers majeurs qu'ils pourront rencontrer sur leur route. A défaut de ces mises en garde, que le pratiquant n'hésite pas de son côté, lors de *mondo*, de poser les questions opportunes lui permettant de surmonter les dangers auxquels ils pensent s'exposer ou démonter les échafaudages mentaux égotistes ou délirants qu'il a bien pu construire. La pratique de zazen ne doit pas égarer le pratiquant au point qu'il en vienne à l'interrompre définitivement. C'est bien là, sans doute, le pire des dangers qui le guette car bien souvent la simple continuation régulière de la pratique nous apporte par miracle les clés de nos équations existentielles les plus intimes. « Inconsciemment, naturellement, automatiquement... » ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PETIT LEXIQUE ZEN

- **KUSEN** : enseignement oral durant la méditation zen.
- **GODO** : Maître zen dirigeant la méditation.
- **ZAZEN** : méditation en posture assise, lotus, demi-lotus, quart de lotus.
- **SHIKANTAZA** : « Seulement s'asseoir », se concentrer sur la pratique de zazen.
- **ZEN SOTO** : branche du zen — en opposition au zen Rizai — amené en Europe par Maître Deshimaru.
- **MUSHOTOKU** : esprit sans but, ni esprit de profit.
- **ZAFU** : coussin dur rempli de kapok sur lequel on s'assied pour la pratique de la méditation.
- **SANGHA** : communauté des pratiquants.
- **MONDO** : questions et réponses entre disciples et Maître.