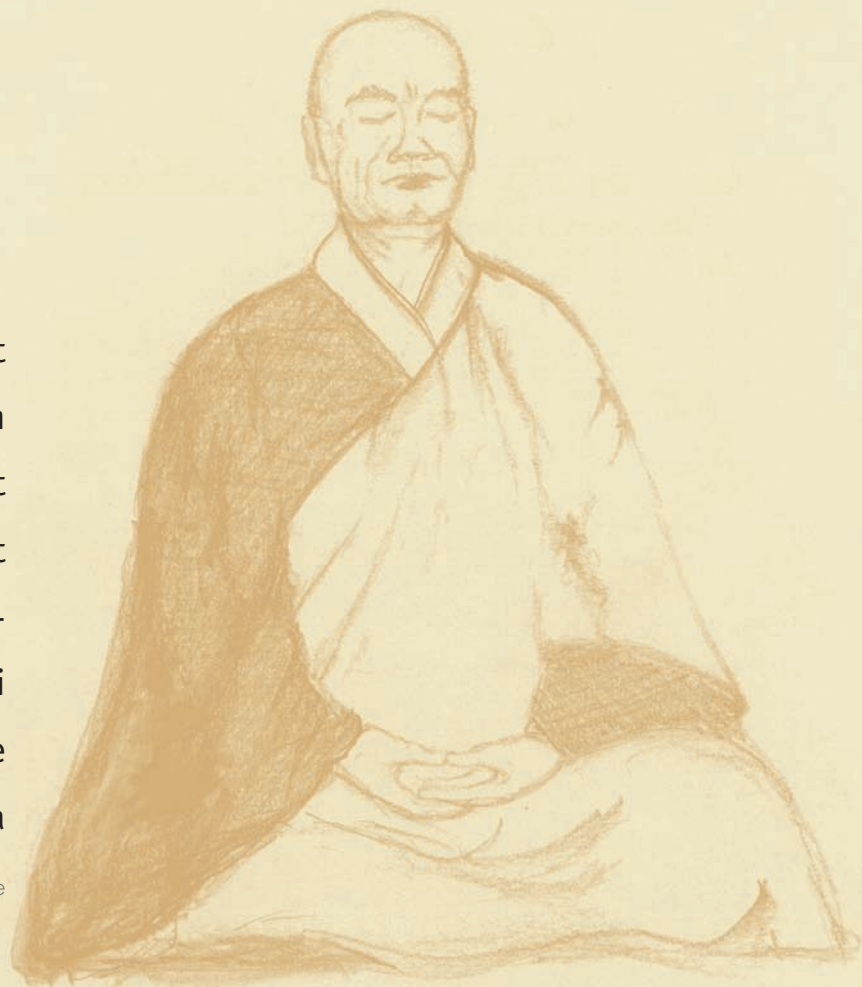


Zazen, Voie d'Éveil

L'usage aujourd'hui courant du mot «Zen», popularisé par la chanson de Zazie «Soyons zen», nous a fait oublier que le zen était avant tout une discipline de vie et une technique de méditation: zazen, qui conduisait à l'Éveil. Elle est l'héritage de l'enseignement du Bouddha Shâkyamuni.

par Jacques Brosse



”Zen”, le mot est aujourd'hui si divulgué, et même si vulgarisé, que l'on ne sait plus ce que véritablement il veut dire. Le mot japonais *zen*, ou *zen-na*, transcrit le chinois *tch'an*, *tch'an-na*, qui transcrit lui-même le sanskrit *dhyâna* que l'on traduit d'ordinaire par «méditation», mais qui désigne plus exactement un état de concentration extrême, de recueillement profond, comparable à certains égards à la contemplation des mystiques chrétiens.

L'itinéraire du zen

La succession dans le temps et l'espace de ces trois mots, sanskrit, chinois et japonais, représente le parcours qu'a suivi cette forme particulière de méditation, elle invite à remonter jusqu'à sa source, l'enseignement donné en Inde, au 5e siècle avant notre ère, par le Bouddha Shâkyamuni.

Aux sources de l'Inde

Selon la tradition, à la fin de sa vie et de quarante années de prédication errante dans toute l'Inde du nord, le Bouddha, devant la foule de ses auditeurs assemblée sur le Pic des

Vautours à Rajagriha, se tenait assis en silence, absorbé dans sa méditation. Tous attendaient qu'enfin il prenne la parole, mais, ce jour-là, Shâkyamuni se contenta de prendre une fleur du bouquet que l'on venait de lui offrir et la présenta à ses disciples en souriant. Un seul comprit ce silencieux message, Mahâkâshyapa, qui répondit par un sourire. Alors d'une voix solennelle, le Bouddha déclara: «Je possède la clé du trésor de la compréhension parfaite, qui ouvre le nirvâna. Cette clé, je la lègue à Mahâkâshyapa. Ainsi fut transmis le dhyâna, la pratique de la méditation silencieuse, qui avait permis naguère à Shâkyamuni d'atteindre l'Éveil parfait et définitif et de devenir un Bouddha, mot qui veut simplement dire «l'Éveillé». Le secret du zen n'est rien d'autre que cette fleur qui vient de s'épanouir au soleil.

Bodhidharma en Chine

A la mort du Bouddha, Mahâkâshyapa lui succéda en tant que guide de la communauté. Il fut le premier

patriarche du dhyâna. Il eut en Inde vingt-sept successeurs. Mille ans après la mort du Bouddha, le vingt-huitième patriarche, Bodhidharma, se rendit en

Chine. Le bouddhisme y avait été

Le zen, c'est seulement zazen, «être assis en méditation».

introduit plusieurs siècles auparavant. Pourtant, on avait oublié le message essentiel, la méthode d'Éveil enseignée par le Bouddha. C'est ce que vint rappeler aux Chinois Bodhidharma. Puis, il y

eut en Chine comme en Inde une longue succession de maîtres éminents qui enseignèrent la même chose, mais chacun à sa façon.

La marche vers l'est

Au 13e siècle, sept cents ans après l'arrivée de Bodhidharma en Chine, des moines japonais vinrent trouver ces maîtres et reçurent leur transmission. Au Japon, comme en Chine, le zen agit comme un ferment, non seulement dans la spiritualité, mais dans toute la civilisation, dans le mode de pensée, de sentir ou de vivre des Japonais, qui en furent marqués à jamais.

Sept siècles plus tard, le zen poursui-

vant sa marche vers l'Est, débarqua en Californie et de là se propagea dans tous les Etats-Unis. Un peu plus tard, en 1967, arrivait à Paris, un moine japonais, Taisen Deshimaru.

Taisen Deshimaru en France

En France, on parlait déjà beaucoup du zen, des arts martiaux, des jardins zen, de l'ikebana, des haï-kaï, mais ce n'était là qu'une forme de snobisme qui ne s'intéressait qu'à l'accessoire. A ceux qui s'imaginaient savoir ce qu'était le zen, maître Deshimaru vint rappeler, comme Bodhidharma en Chine, comme maître Dôgen au Japon, que le zen, c'était seulement zazen, «être assis en méditation». Taisen Deshimaru eut de nombreux disciples et fonda un peu partout des centres de pratique, des dojos, non seulement en France, mais en Belgique, en Allemagne, en Angleterre, en Italie, en Espagne... A sa mort, en 1982, ses disciples poursuivirent sa mission. Telle est, résumée en ses grandes lignes, l'histoire du zen. Mais la question qui se pose est: qu'est-ce que le zen peut apporter à l'homme d'aujourd'hui, à ceux qui, déracinés, déstabilisés, cherchent, en ce début du 3e millénaire ? C'est là ce à quoi il faut tenter de répondre, en précisant aussi ce que le zen n'est pas.

La voie du zen

Ce n'est pas un dogme, en lequel il faudrait croire, mais une expérience, la plus intime qui soit; ce n'est pas non plus une recette, une technique de relaxation, mais une prise de conscience.

Si l'on veut fermement y parvenir, encore faut-il lui donner la possibilité de se manifester. Or, le zen est une discipline qui demande beaucoup d'énergie, d'intrépidité et plus encore de persévérance.

S'éveiller...

S'éveiller, c'est d'abord reconnaître que l'on dormait, que l'on ne vivait plus sa vie, mais qu'on la rêvait, et ce rêve, trop souvent, tournait au cauchemar. La méthode qui conduit à l'Eveil que le Bouddha avait trouvée par lui-même et qui fit de lui un «Eveillé», c'est cela, et rien d'autre qu'il a enseigné. Son efficacité a été vérifiée, de génération en génération, depuis plus de deux mille ans.

Etre en Zazen

Etre en zazen, c'est se tenir dans l'immobilité complète et le parfait silence, loin des agitations du monde, des lancinants soucis quotidiens. Etre en zazen, c'est aussi respirer calmement, profondément, se vider de soi-même, afin d'être prêt à recevoir, mais sans rien attendre, sans rien imaginer. On ne refoule pas les pensées qui se présentent, on les laisse passer, elles passent d'elles-mêmes, si on ne s'y arrête pas, si on ne s'y accroche pas.

La posture, jambes croisées, si possible en lotus ou en demi-lotus, est par elle-même rééquilibrante. Zazen, c'est retrouver son équilibre fondamental, et y demeurer. La rééquilibration du corps entraîne automatiquement celle du psychisme qui cesse de s'agiter. Alors, spontanément se manifeste un autre mode de pensée, à l'opposé du raisonnement, de la spéculation, de la ratiocination, un mode de pensée qui est pure intuition. Il était là, en nous, mais nous l'ignorions, parce que le dissimulaient les divagations de notre mental.

En zazen, l'on se tient à la cime de son être, et même un peu au-dessus, la vue devient panoramique, et l'on s'aperçoit qu'a disparu ce qui précédemment la brouillait, que l'on s'est débarrassé du fardeau que l'on portait. Dès lors, là où l'on se trouve, n'existe plus de séparation et encore moins d'opposition, entre le sujet et l'objet, entre le moi et l'autre, entre la vie et la mort, entre l'homme et l'univers.

Se connaître soi-même

Etre en zazen, c'est se connaître enfin soi-même, tel que l'on est, comme si l'on se trouvait soudain face à face avec soi. Si l'on veut se connaître, encore faut-il descendre de plus en plus profond. La vérité est au fond du puits, il faut y descendre si on veut la trouver, ou plutôt la retrouver, car nous l'avons seulement perdue. Finalement, ce que nous prenions pour une descente, se révèle être une ascension. On est, à son insu, passé de l'autre côté, on est parvenu sur l'autre rive, comme dit le bouddhisme. Cette autre rive, quelle est-elle ? On ne peut le dire, il faut le vivre.

Se connaître soi-même, c'est connaître ses faiblesses, mais aussi sa force, son énergie vitale, ses immenses possibilités inemployées. C'est aussi connaître ses véritables besoins et non ceux que prétend nous imposer notre société de surconsommation obligatoire. Or ces besoins-là sont simples.

Zazen, c'est l'apprentissage d'une vie plus simple, plus sobre, plus frugale et, en conséquence plus heureuse et plus noble. Car zazen est aussi l'apprentissage de la générosité, de l'ouverture à l'autre. Lorsque l'on se connaît soi-même, on reconnaît en l'autre un moi qui a droit à notre respect, à notre compréhension, à notre amour, un autre moi que nous devons écouter et aider, car nous sommes interdépendants les uns des autres. Comment pourrions-nous être heureux, si les autres sont malheureux ?

En zazen, dit maître Deshimaru, «on réalise qu'il existe une conscience intuitive, originelle, radicalement différente de la conscience habituelle du moi... On peut ressentir la réalité de la vie qui imprègne tout l'univers». Concluant son exposé des «principes du zazen», maître Dôgen écrivait: «Zazen n'est pas l'apprentissage de la concentration, c'est la porte du bien-être et de la joie, c'est la pratique pure de l'Eveil».

Entrer en zazen demande quand même certaines précautions. Il faut d'abord apprendre à pratiquer, ce qui ne peut se faire que dans un dojo, sous la conduite d'un maître certifié, qui est l'héritier direct, à travers plusieurs dizaines de génération, du Bouddha Shâkyamuni, et avec les autres disciples, afin d'apprendre ce que peut être la véritable vie en commun, où l'on échange, où l'on partage, où l'on s'entraide. Autrement, on risquerait de s'égarer.

**S'éveiller,
c'est d'abord
reconnaître
que l'on
dormait.**

**Zazen,
c'est retrouver
son équilibre
fondamental, et
y demeurer.**