

Culture méditative d'ailleurs

ZEN & Art Martial



L'esthétisme élagué du Bouddhisme Tchan a essaimé dans le monde entier grâce à sa représentation japonaise, le Zen. Il reflète un des sommets de l'influence indienne et chinoise au sein de la culture de l'Empire du soleil levant. Le Zen puise en effet ses racines dans le Tchan, mélange de sève taoïste et de lumière bouddhiste.



Questions au Moine Kosen, héritier du Dharma de Maître Taisen Deshimaru.

*Soyez brefs et
immédiats ! Traversez
la vie dans la voie
et d'un seul pas*

L'esprit guerrier des Japonais s'est tellement épris de cette philosophie de l'instant qu'il en a développé un art de vie embrassant toutes sortes d'activités. En outre, la percée du bouddhisme en Occident doit énormément à la force guerrière d'un moine Zen, Maître Taisen Deshimaru, qui a facilité la voie à ceux et celles qui sont en quête d'une unification entre l'Orient et l'Occident. Afin de rendre hommage à ce grand pionnier décédé, il nous a semblé naturel de vous présenter un de ses proches disciples d'origine française, Stéphane Thibault, connu sous le nom de Moine Kosen.

Question : Dans les arts martiaux, le corps, la technique sont très importants mais l'attitude de l'esprit face à l'adversaire est également primordiale. Comment le Zen aborde-t-il cette question ?

M. Kosen : Pendant Zazen (posture de méditation), j'observe, je pratique avec ce qu'on appelle « le corps-esprit ». On dit « corps-esprit » parce qu'ils sont intimement mêlés : l'esprit observe le



*Maître Taisen Deshimaru
"La non peur"*



corps, le corps reflète l'esprit. Tout cela s'opère à travers la posture de Zazen, qui est la posture de libération, d'émancipation du corps-esprit. En approfondissant la pratique, je m'habitue, je deviens intime avec ce corps-esprit, j'observe son fonctionnement. Je m'aperçois alors qu'il n'y a rien de systématique dans le fonctionnement de mon être et qu'en même temps, il n'y a pas non plus de "non-système". Cela est très difficile à saisir. C'est en effet très difficile de participer, de collaborer à ce système non systématique à l'intérieur même de mon propre corps, de ma propre conscience et finalement de ma propre vie. Mon corps-esprit réagit toujours

lui-même 5ème dan de Judo et de Kendo et avait pour disciple un des plus grands maîtres du sabre japonais, huitième Dan, Inchi.

*Maître Kodo Sawaki
disait en parlant
du Zazen :
« Vous ne devez pas dire
méditation mais plutôt :
combat à mort ».*

non plus. Alors, que dois-je faire, quelle attitude avoir, comment vivre ma vie ? Même si je n'ai pas d'ennemis, n'importe quel moment est important. La vie est une suite d'ici et maintenant où tout se joue. Même dans les moments de détente, la mort peut apparaître ou tout du moins, on peut gâcher sa vie, perdre son honneur ou faire souffrir les autres, etc. Je ne dois donc rien laisser derrière moi qui ne soit résolu. C'est pourquoi Dogen disait : « Il n'y a pas de moment qui ne soit le bon moment. » Être "zen", c'est comprendre ce point. En Zazen, l'ennemi, c'est soi-même, et quand on pratique quotidiennement ce face à face, tricher nous devient impossible.

Ce n'est pas une histoire de morale. D'ailleurs, on ne sait pas ce que c'est la morale. Qui peut vraiment dire ce qui est bien et ce qui est mal ? Et pourtant, le Dharma impose sa morale, à coups de sabre : ne pensez jamais que vous êtes à l'abri du sabre du Dharma. Quand vous marchez dans la nature, regardez où vous marchez, où vous mettez les pieds. Ne marchez pas sur un serpent. Il y a des ennemis visibles, comme



Le coussin est un compagnon précieux pour placer correctement son dos.

de la même façon et pourtant il n'y a pas une fois où il réagisse pareil.

Comment suivre ce système vivant, imprévisible, là est la question... C'est ce qu'on découvre en Zazen. C'est pourquoi cette pratique a toujours été adoptée par les grands maîtres d'arts martiaux. D'ailleurs, Maître Kodo Sawaki comparait souvent le zazen à un combat à mort. Il y avait ainsi parmi ses disciples de nombreux grands maîtres d'arts martiaux. Mon maître, Taisen Deshimaru était

Effectivement, quelle attitude dois-je adopter quand ma vie est en danger, ou tout simplement dans les moments cruciaux de ma vie ? Il faut bien sûr rester calme. Il va de soi que si je suis trop nerveux, trop impulsif, je cours à la catastrophe, je vais alors agir au moment où il ne faudrait pas. Par contre, si je suis trop calme, j'oublierai l'importance de l'enjeu et je prendrai un coup sans m'en apercevoir. Si je fais trop de choses pour chercher le Dharma, celui-ci s'échappe. Si je ne fais rien, le Dharma ne viendra pas

les scorpions, les serpents, mais il y en a d'autres qui sont bien pires !

Question : Parlez nous de l'énergie interne...

M.S.T. : Sensei (Maître) Deshimaru nous a toujours dit et répété : « **La tension juste est importante !** », **Kaku Zoku** en japonais. Dans le corps, pendant la pratique de Zazen, peuvent s'exprimer deux énergies, l'une ascendante et l'autre descendante. Par l'énergie descendante, toutes les



tensions se relâchent au maximum, le corps s'affaisse, on a alors tendance à s'avachir et à la fin, on tombe, on s'endort. Grâce à l'énergie ascendante, le corps est maintenu droit, fort, mais si on tend au maximum, une crispation générale s'installe et empêche l'énergie de circuler normalement. En fait, cette tension correcte, Kaku Zoku, ne peut pas jaillir de la volonté humaine, elle émane du corps lui-même quand je le laisse tranquille, dans la bonne posture. Dans Kaku Zoku, j'ai la sensation que le corps est en apesanteur puisque les énergies ascendantes et descendantes s'annulent ou se marient. Une fois que Kaku Zoku s'installe, il ne faut absolument pas intervenir ni bouger.

Une autre des caractéristiques de cette tension juste est qu'elle génère de l'énergie, tout comme une dynamo qui, à partir d'échanges écologiques naturels génère de l'électricité. Quand, dans le corps humain, je laisse s'installer cet équilibre pendant Zazen, une énergie est générée à partir de rien. En fait, toute la philosophie du Zen émane de l'observation de choses tout à fait concrètes. A l'intérieur de nous-même, de nos cellules, de nos systèmes nerveux et musculaires, de notre circulation sanguine, enfin, de tout le processus physiologique humain, et aussi dans la nature qui nous entoure, s'exprime déjà la véritable philosophie.

Le Zen est vraiment trop mal connu : dans le Zen des vrais maîtres, les Satori, consciences transcendentes, Koans, silences intérieurs ou états de vide mental sont secondaires. Tout ce qu'on peut lire dans les mauvais livres nous induit plutôt en erreur. Il faut aller directement à l'essentiel, à la racine. C'est à partir d'elle et d'elle seulement que la conscience s'ajuste. Mon maître a toujours insisté sur la posture, la respiration et la tension justes. Et à partir de là, plus tard, on comprend réellement toute chose.

« Ne pas poursuivre, ne pas fuir.

Ne pas aimer, ne pas haïr. »

paraissent être des réflexions très philosophiques.

Mais ces vérités viennent directement de l'expérience de la posture, de la respiration et de la tension justes.



Marche méditative dans une lumière nourrissante.



Question : Croyez vous à la réincarnation ?

M.S.T. : Etre réaliste et dire : « *J'y crois* », être nihiliste et dire : « *Je n'y crois pas* », tout cela sort du contexte du bouddhisme. Embrassez les contradictions et la dimension spirituelle apparaîtra, votre conscience deviendra plus rapide que la lumière. Les contradictions ne peuvent exister que dans l'espace et dans le temps.

C'est un point très important de la pratique.

E s s a y e r de devenir Bouddha pour améliorer son ego, ce n'est pas embrasser les contradictions. C'est la voie que tout le monde a tendance à vouloir prendre . S'accepter soi-même, accepter ce que l'on est avec ses contradictions, est le premier pas vers l'abandon de l'ego. Cela signifie comprendre les limites de cet ego et accepter sa mort en tant que disparition totale, disparition totale de sa propre conscience d'être, parce

que le lot de ce soi-même est cette disparition totale dans la mort. Le grand maître Nyojo, en Chine, frappait ses disciples avec sa chaussure en criant : « *Dépouillez-vous du corps et de l'esprit !* » Accepter le fait qu'on doive complètement disparaître nous soulage d'un grand poids. Les gens parlent de réincarnation, de l'esprit qui subsiste, qui va aller dans un autre corps. C'est totalement stupide. Ils n'ont pas compris la vraie dimension de l'esprit. La vraie dimension du non-né, non-mort. On comprend

cette vraie dimension seulement quand on accepte la disparition totale... A ce moment-là, on peut comprendre sa vraie nature. On peut comprendre que rien ne pourra jamais arrêter l'être, la vie et la conscience... C'est ça qui est important. Même si on disparaît soi-même totalement, même si notre conscience s'éteint pendant dix millions de milliards d'années ou pour l'éternité, la conscience, la force de vivre, de vouloir, de créer et d'être existera toujours. Cette conscience, cette vie éternelle est notre vraie nature.



* Le Dharma

(" ordre, règle, loi ")

englobe les lois sous-jacentes qui animent l'univers.

Le but du méditant est de se relier à cette énergie créative pour dépasser les contradictions de l'existence. En outre, le Dharma peut parfois désigner tantôt l'enseignement du Bouddha, tantôt toutes les existences, ou bien toutes les vérités, la vérité cosmique.

Vous pouvez suivre les enseignements du moine Kosen sur internet :

zen2000@xs4all.nl

et dans son livre

"Zen, la révolution intérieure"

récemment paru et disponible en librairie. Pour tous renseignements

sur les activités du moine Kosen, et plus précisément sur le camp d'été qui se déroulera

du 1er au 31 août

en Espagne, contactez le site internet ou l'European Zen Center,

Valckenierstraat 35, 1018 XD

Amsterdam,

Pays-Bas.