

– Saint Pierre d'Autils –

– Gōdō : Luc Sōjō Bordes

Kusen 1 – 18 mars 2018 :

Je continue le commentaire du *Zazen Yōjinki* de maître Keizan.

Zazen Yōjinki est un recueil d'instructions pour la pratique de Zazen. Keizan reprend la même pédagogie que Maître Dogen dans le *Fukanzazengi*.

Il dit : « *En Zazen, votre corps peut paraître chaud ou froid, mal à l'aise ou confortable, parfois raide, parfois relâché, parfois lourd, parfois léger, et parfois se réveiller en sursautant. Tout cela est dû au fait que la respiration n'est pas harmonieuse, et doit être mieux accordée. Pour harmoniser votre respiration, vous devez au début du zazen respirer quelques fois par la bouche, longuement ou brièvement suivant la durée de votre respiration, et la laisser s'harmoniser. Suivez la pendant un certain temps. Quand la vigilance apparaît, la respiration est harmonieuse. Ensuite, laisser la respiration passer naturellement par le nez.* »

Ce qui est assez extraordinaire, c'est d'envisager que ce texte date du 13^{ème} siècle, et que nous continuons cette pratique exactement.

La respiration est au cœur de toutes les traditions spirituelles, car elle est le pont entre le corps et l'esprit, entre l'esprit dispersé et l'esprit concentré, entre l'esprit ordinaire et l'esprit vaste, et enfin entre le moi et l'esprit de Bouddha.

Au début du zazen, c'est bien de se concentrer précisément, volontairement, même si on est ancien et très habitué à Zazen. Keizan parle de respirer plusieurs fois par la bouche. Dans une autre traduction, on parle de bâillement. C'est ce que je pratique parfois : un ou deux bâillements délibérés, avant de commencer Zazen. Ce qui permet au diaphragme de bien se relâcher, et à la respiration de devenir rapidement juste. Cependant, Maître Deshimaru disait que la respiration découle d'une posture juste. Alors, en gardant toutefois le dos droit et la nuque étirée, trouvez la juste bascule du bassin, celle qui ne vous casse pas les reins tout en libérant l'abdomen, celle qui permet à l'expiration de s'allonger progressivement.

Tout cela se fait avec une attention douce, mais précise. Ainsi le corps et l'esprit reviennent à l'unité. Mais cette unité se rompt lorsqu'on se met à divaguer, lorsqu'on va se promener dans le passé ou le futur, ou lorsqu'on s'endort. D'ailleurs, le corps multiplie les signaux de dysharmonies, ce qui nous alerte et nous permet de revenir à la présence. Keizan dit d'ailleurs : « *quand la vigilance apparaît, votre respiration s'harmonise* ».

Keizan dit aussi : « *En zazen, parfois l'esprit sombre en kontin, ou parfois flotte en sanran* (Kontin c'est l'endormissement - Sanran c'est la rumination, l'agitation mentale). *Parfois*

il paraît obscur, et parfois il paraît lucide. Parfois vous voyez à l'extérieur de la pièce, parfois vous pouvez voir à travers votre corps. Parfois vous voyez des formes de Bouddhas et de Bodhisattvas. Parfois vous comprenez les écritures et les traités. De telles phénomènes extraordinaires sont des maladies dues au manque d'harmonie entre la conscience et la respiration. Si cela se produit en zazen, vous devez mettre votre esprit dans votre bas ventre. Si vous sombrez dans la torpeur, placez votre esprit entre les sourcils. Si votre esprit est distrait ou dispersé, placez-le au bout de votre nez ou dans le bas ventre. Normalement, quand vous faites zazen, vous devez mettre votre esprit dans la main gauche. Quand vous pratiquez zazen longtemps, même sans faire d'effort pour le calmer, il restera sans distraction. »

Alors toutes ces méthodes sont bonnes et précieuses ; chacun peut y puiser librement. Pour certains, il semble bien de se concentrer sur le point de contact des pouces. Parfois aussi, il est bon de se tourner vers l'extérieur : tous les sons et objets des sens, lorsqu'on est trop intériorisé. Parfois, lorsqu'on est vraiment tenaillé par une pensée, ou une émotion récurrente (un peu comme le capitaine Haddock qui avait un bout de scotch sur le pouce dont il n'arrivait pas à se débarrasser), alors on peut faire une sorte de zoom arrière qui équivaut à se demander : « qu'est-ce que c'est ? c'est quoi ça ? »

Cependant, la dernière phrase concerne le cœur de zazen. C'est : « *quand vous pratiquez zazen longtemps, même sans faire d'effort pour le calmer, il restera sans distraction.* » Ça ne signifie pas une anesthésie générale ; les pensées continuent à apparaître, mais de façon discontinue, sur un fond de conscience illimitée, c'est-à-dire impossible à circonscrire, à attraper, à définir. N'oublions pas cela.

Kusen 2

Keizan dit : « *la concentration signifie Samâdhi, sans dualité. En zazen, on dépouille le corps et l'esprit. On abandonne confusion et compréhension. On se libère du changement et de l'agitation. On ne fait rien. On devient comme un idiot, comme un ignorant, comme une montagne, comme un océan. Aucune trace de mouvement ou d'immobilité n'apparaît. Concentré sans signe de concentration. Comme il n'y a pas de forme de concentration, le Samâdhi, cela est appelé la grande concentration.* »

Les termes utilisés par Keizan sont forts, apparemment chargés, parfois contradictoires. Mais, c'est une question de pédagogie, s'adressant à des pratiquants avertis. Pendant Zazen, nous sommes dans une autre dimension de conscience, où les mots n'ont pas la même signification que dans le monde ordinaire. Zazen est le monde sans karma, ou on peut dire aussi le monde du karma le plus élevé. Ce sont deux façons de l'exprimer. Maître Deshimaru n'hésitait pas à dire, lui : « *Pendant Zazen, vous êtes Bouddha ou Dieu, comme vous voulez.* ». La posture, la respiration, et l'attitude de l'esprit, forment une synergie qui nous dépasse complètement.

Aucune trace de mouvement ou d'immobilité, nous devons comprendre par nous-même. Dans cette traduction, on parle de grande concentration, mais je préfère parler d'attention ; et comme peut-être d'autres traductions, aussi selon d'autres maîtres, parler en dernier lieu de Présence avec un grand P : une présence sans sujet ni objet, sans intérieur ni extérieur,

une présence présente à elle-même. On atteint là les limites du langage, aussi nous continuons en silence pour l'instant.

Kusen 3

À la fin du Zazen yôjinki, Keizan termine en disant : « *Après être sorti de l'immobilité, quand vous poursuivez vos activités sans pensées, ce qui apparaît dans le moment présent est le koan. Quand vous accomplissez pratique et réalisation sans les mélanger, alors le koan est ce qui arrive dans l'instant. Ce qui est avant qu'aucun signe n'apparaisse, la situation de l'autre côté de la période du vide, la capacité spirituelle de tous les Bouddhas et des patriarches est juste cette chose unique. Vous devez juste restez calme, froid, passez des millions d'années comme un instant, être des cendres froides, un arbre mort, un pot à encens dans un vieux sanctuaire, un morceau de soie blanche, (un smartphone éteint – ah non il n'a pas dit ça !!), telle est ma prière.* » (Aujourd'hui, on pourrait dire ça). Un bavardage intérieur s'arrête.

Keizan parle ici de l'attitude après zazen, dans la vie courante.

Lorsqu'on accomplit pratique et réalisation sans les mélanger, dans le monde relatif, le monde social, si nous cultivons la présence au monde, chaque instant peut devenir un koan, le mystère, l'aspect relatif entrelacé avec le fond ultime. Alors, nous avons la vision large. Nous ne passons plus à côté de notre vie comme de semi fantômes. Chaque instant, si précieux, est vécu dans sa complétude. Même si la vie est courte et que le temps passe vite, il n'y a plus de regret à avoir car, dit Keizan, *nous passons des milliers d'années comme un instant.*

Ne vous méprenez pas sur des expressions comme « *être comme un pot à encens dans un vieux sanctuaire* » ou « *comme un arbre mort* ». Ces expressions sont courantes dans le zen, pour parler de la conscience Hishiryō. Tout cela est très profond, mais s'il ne s'agit que de se sauver soi-même, ça ne vaut pas grand-chose.

C'est pour cela que Keizan dit par ailleurs : « demeurez toujours dans la grande compassion, et dédiez le Zazen à tous les êtres vivants. Ne devenez pas fier et infatué de votre pratique, comme le sont les hérétiques et les gens ordinaires. Rappelez-vous le vœu de mettre fin à la souffrance et de réaliser l'éveil. »

« *Simplement s'asseoir et ne rien faire du tout est la pratique essentielle pour pénétrer le zen* » : dit Keizan. Mais en continuant Zazen, le Zazen du Bouddha, et non une méditation de développement personnel, le sens de notre pratique apparaît clairement. Comme dit Roland Rech dans son commentaire « mettre fin à la souffrance et réaliser l'éveil en dédiant les mérites de Zazen à tous les êtres vivants ». C'est l'esprit du bodhisattva. Les 4 vœux que nous avons chantés 3 fois hier soir, et que nous chanterons à nouveau tout à l'heure. Le vœu de faire passer tous les êtres si nombreux soient-ils, c'est à dire les aider à résoudre leurs propres souffrances, avant de le faire pour nous, ou plutôt simultanément. Le vœu de trancher toutes les passions si nombreuses soient-elles, c'est cela le sens d'être comme un arbre mort ou un pot à encens, c'est produire la paix en soi-même et la donner aux autres. Le vœu d'étudier toutes les portes du Dharma si nombreuses soient-elles, c'est ne jamais se croire arriver, suffisamment éveillé, se situer toujours à mi-chemin, considérer

les enseignements que nous entendons ou lisons, mais aussi les phénomènes de notre vie, pour apprendre, pour réaliser le Dharma ; résoudre le koan : « qui suis-je ? qu'est-ce que c'est ? » Être capable d'étonnement joyeux, d'émerveillement et d'humilité, face à l'enseignement des phénomènes, en percevant leur existence dans le silence de la vacuité. Enfin, le vœu de réaliser la voie du Bouddha, si insurpassable soit-elle. Bouddha n'a jamais dit que c'était impossible de réaliser l'éveil dans cette vie, bien au contraire. Alors évidemment du point de vue ordinaire, tout cela : la réalisation de ces 4 vœux, est impossible. Tant mieux, car l'ego ne peut pas le réaliser. Ne croyons pas que nous n'en sommes pas capables. C'est en vous abandonnant à la pratique que vous pourrez réaliser des choses surprenantes, ou plutôt des choses surprenantes se réaliseront à vos dépends même, vous verrez. (Nous en parlions encore hier soir avec des pratiquantes de Caen).

En pratiquant avec l'esprit Mushotoku, vous pourrez jouer avec les phénomènes pour le bien général. Ayez confiance dans votre pratique, même quand l'esprit de la voie semble se dérober. Mon Maître Gérard Chinrei cite souvent la métaphore du chat : « *Bouddha est comme un chat. Si vous êtes tranquille, sans esprit de profit, il vient s'asseoir sur vos genoux. Si vous cherchez à l'attraper, il s'enfuit.* »