

## – Dōjō Zen de Garches

– Gōdō : Luc Sōjō Bordes

Kusen – 23 février 2018 :

Depuis quelques temps, je commente le Zazen *Yojinki* de maître Keizan, qui est un maître qui a enseigné quelques temps après Dōgen. Et là, j'en arrive à un point où la suite du texte c'est plus tellement dans la philosophie qui découle de la pratique, mais qui concerne des prescriptions pour la vie quotidienne. Nous devons garder à l'esprit que ces conseils concernaient à des moines qui vivaient 24 heures sur 24 dans un temple du Japon médiéval. Cela dit, certains éléments peuvent être interprétés et transposés pour la vie de pratiquants du Zen, occidentaux au XXIème siècle.

Keizan dit :

*Donc, vous devez éviter tous les arts et les artifices, les prescriptions médicales et les arts divinatoires ainsi que les chansons, la danse, la musique, les disputes, les discussions inutiles, les honneurs et le profit. Bien que la poésie et le chant puissent être une aide pour clarifier l'esprit, vous ne devez pas vous y adonner. Renoncer à écrire et à calligraphier, sont de bons exemples que nous ont montrés nos anciens maîtres et le meilleur moyen pour harmoniser l'esprit.*

Les prescriptions médicales, n'ont évidemment pas à être supprimées pour nous, je suis bien placé pour en parler. Mais peut-être, ne pas devenir hypocondriaque, obnubilé par sa santé. Certaines personnes aujourd'hui, ont le nez rivé sur des applications de smartphone pour analyser constamment leur consommation de calories, le nombre de leurs pas, leur comportement pendant le sommeil etc. ou la pratique d'une alimentation parfaite.

Tout cela peut contribuer à renforcer l'attachement à ce corps en occultant la réalité de *dukkha* et en renforçant la crainte du vieillissement et de la mort. Par contre, la pratique de zazen, renforce le corps-esprit ainsi que notre sensibilité à tout ce qui peut troubler son homéostasie, son équilibre interne.

Même chose pour les arts divinatoires, tarot, astrologie etc. Pas besoin de s'attacher au futur. Pourtant zazen, en renforçant l'intuition et la connaissance du karma, peut nous mettre en garde lorsque nous ne respectons pas l'ordre cosmique. Les chansons, la danse, la musique, lorsqu'on ne vit pas dans un temple, c'est très bien, à condition de savoir éteindre le poste ou la chaîne hi-fi. Dans un monastère, il est évident que cela puisse distraire des moines et des nonnes. Pourtant maître Deshimaru a institué des fêtes au milieu des sessions d'été à la Gendronière où l'on danse, s'amuse et où on peut boire de l'alcool. Et cette coutume existe encore aujourd'hui. Il y avait une profonde sagesse derrière cette mesure

apparemment contraire à l'esprit monastique : la gestion de l'énergie au moment *juste* de la session pour pouvoir mieux pratiquer après, pendant la *sesshin* plus intensive.

Certaines recommandations de Keizan peuvent nous guider, mais rien n'est écrit dans le marbre dans note école. Les textes anciens, n'ont rien de sacré. Ils sont d'autant plus précieux qu'ils se prêtent facilement à leur actualisation, car issus de la sagesse de zazen.