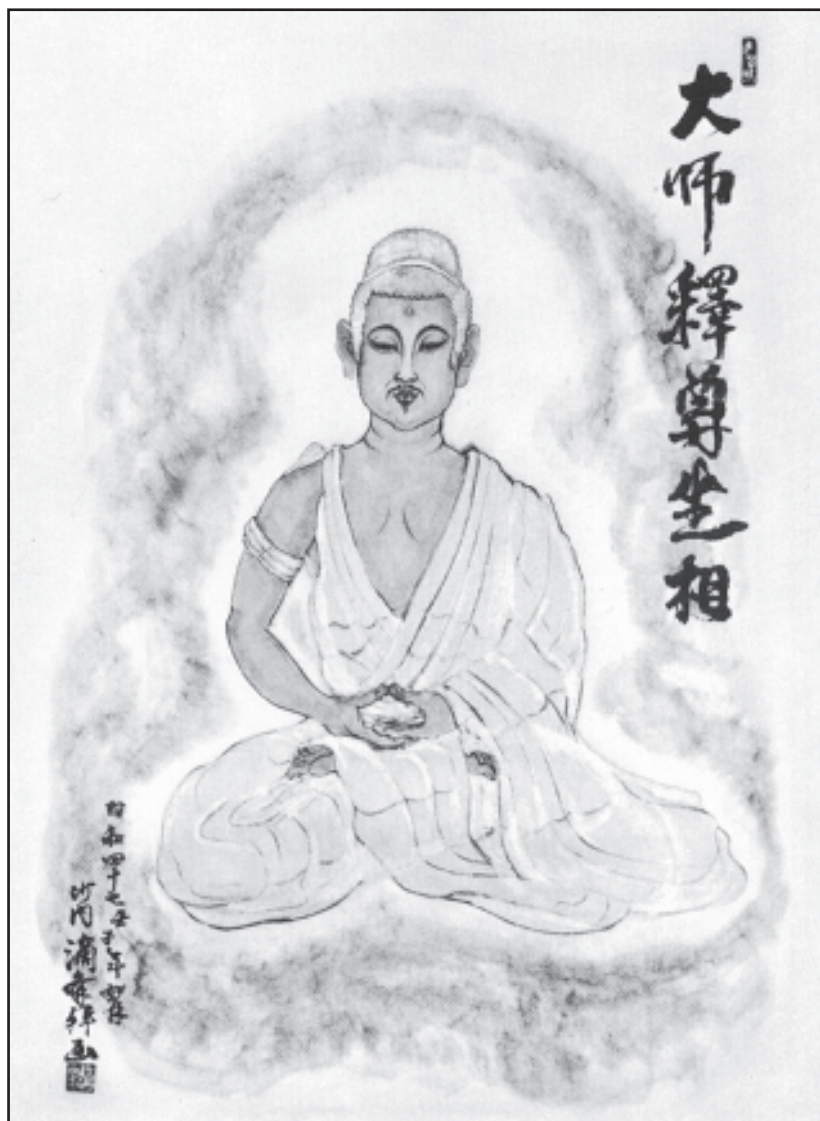


Introduction au Bouddhisme et à la Pratique de Zazen



*Les enseignements de
Gudo Nishijima Roshi*

Eido Michael Luetchford



Gautama Buddha (463–383 B.C.)



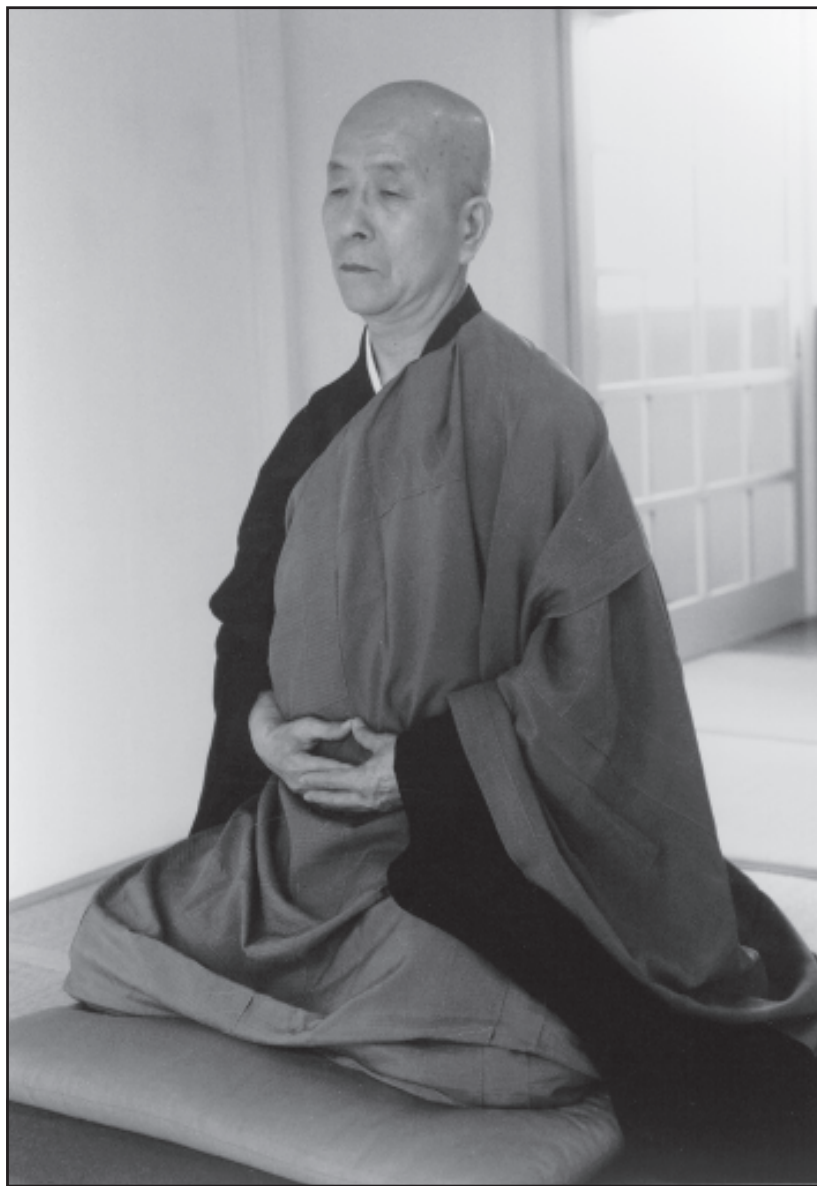
Maitre Bodhidharma (470–543)



Maitre Dogen (1200–1253)



Maitre Kodo Sawaki (1880–1965)



Gudo Nishijima Roshi (1919–2014)

Les Enseignements du
Maître Gudo Wafu Nishijima
publiés par Michael Luetchford

© **Copyright 2022, Michael Luetchford**
Traduction Michel Proulx

Pour tous renseignements sur Nishijima Roshi, et sur les
livres et articles publiés, veuillez vous rendre sur notre
site, à: **www.shobogenzo.net**

Illustrations de Reiko Koizumi Pearson

Avant-propos

Nous vivons à une époque dans laquelle la religion a perdu son pouvoir et où la croyance scientifique règne sans partage. Dans ce contexte, les explications rationnelles que la recherche scientifique donne aux phénomènes qui nous entourent sont convaincantes, et nous ne pouvons plus nous satisfaire des explications spirituelles qui ont eu un rôle si puissant dans le développement de la civilisation occidentale jusqu'au dix-huitième siècle.

La science a illuminé tant de recoins qui étaient inconnus de nos ancêtres que nous en sommes venus à accepter ses explications de préférence à celles de nature religieuse.

Mais cette croyance en la science, qu'est le matérialisme, ne peut nous satisfaire en tant qu'explication totale de la réalité, parce qu'il s'agit d'une conception à une seule face. La science peut expliquer le comment, mais elle ne peut pas donner le pourquoi. La science ne peut nous fournir une base morale ou éthique pour vivre notre vie quotidienne.

Dans ce contexte, nombreux sont ceux qui ressentent un manque de direction. Ils n'arrivent pas à trouver un système de croyance qu'ils pourraient suivre. La science ne satisfait pas leur besoin de direction morale. Les religions traditionnelles ne sont pas croyables face à la découverte scientifique. Ils ne peuvent pas voir de logique dans la façon dont la vie se déroule, et les choses leur semblent désespérées.

Au Japon, aujourd'hui, la plupart des gens n'ont pas de religion. Ceci peut paraître étrange à des gens d'autres pays, mais c'est pourtant vrai. La religion nationale du «Tennosei» ou culte de l'Empereur, une religion qui était en partie une

2 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

d'abondance et de confort. Ce défaut de croyances religieuses est de plus en plus troublant pour les jeunes gens du Japon.

Je suis né en 1919, et j'ai été également élevé à une époque où les gens manquaient de convictions religieuses fortes. Je me suis senti insatisfait, à mon adolescence, et j'ai été constamment touché par des questions telles que «Qu'est-ce que la vérité?», «Qu'est-ce que la religion?», «Pourquoi vivons nous?».

Je me suis tourné vers le Shintoïsme, puis vers le Christianisme et enfin le Marxisme au cours de ma quête; mais n'ai pu trouver les réponses que je cherchais. Je me suis tourné vers des réponses matérialistes et idéalistes, mais aucunes de ces réponses ne me satisfaisait.

C'est alors que j'ai fait la rencontre de Maître Kodo Sawaki, un célèbre enseignant bouddhiste. J'ai été très fortement frappé par ce qu'il disait. Il disait qu'autant le matérialisme que l'idéalisme avaient tort. Il disait que la vérité enseignée par le Bouddhisme est le moyen terme entre ces deux. Il disait qu'afin de trouver cette voie médiane, le Bouddhisme nous enjoignait de pratiquer Zazen. C'est pourquoi j'ai pratiqué Zazen et suivi les conférences de Maître Kodo pendant plusieurs années. J'ai aussi commencé à lire les oeuvres de Maître Dôgen, ce moine du XIII^e siècle qui fonda l'école du Bouddhisme Zen Sôtô à laquelle appartenait Maître Kodo. Parmi les nombreuses oeuvres de Maître Dôgen, il y a un livre appelé le Shôbôgenzô — Le Vrai Trésor de l'Oeil du Dharma. Le Shôbôgenzô est un livre très difficile. Lorsque j'ai entrepris de le lire pour la première fois, je n'ai rien compris. J'étais étonné de tomber sur un livre écrit dans ma propre langue et dont je ne pouvais rien comprendre. Je pouvais évidemment lire les caractères, mais je ne pouvais presque rien saisir de leur sens. En même temps, je

sentais que ce livre contenait quelque chose de précieux, et qu'il était peut-être la source de ces enseignements de Kodo Sawaki qui m'avaient si profondément touchés.

A partir de ce moment, j'ai commencé à étudier le Shôbôgenzô et il m'a fallu quelque 35 ans pour obtenir une compréhension complète de l'ouvrage. Pendant cette période, je l'ai traduit en Japonais moderne, et aussi en Anglais. Comme j'acquerrais lentement la compréhension de ce que Maître Dôgen disait dans le Shôbôgenzô, j'ai été très surpris. Pourquoi cela? C'est parce que le Shôbôgenzô explique un Bouddhisme très philosophique et très rationnel — un bouddhisme très différent des conceptions habituelles du Bouddhisme. Dans le Shôbôgenzô, la conception du monde du Bouddhisme est très clairement exposée, et ses principes fondamentaux le sont de façon logique. Si donc le Shôbôgenzô est si clair et logique, vous seriez fondés à vous demander pourquoi il m'a fallu si longtemps pour comprendre le livre. La réponse tient à ce que la conception du monde du Bouddhisme soit si radicalement différente de nos façons ordinaires de voir le monde. Je reviendrai plus tard sur ce point.

Le principal enseignement de Maître Dôgen dans le Shôbôgenzô est que le Bouddhisme émane de la pratique de Zazen; le Bouddhisme, C'EST la pratique de Zazen, et la pratique de Zazen C'EST le Bouddhisme. Il insiste très naturellement que là où il n'y a pas de pratique de Zazen, il n'y a pas de Bouddhisme. Il dit que le véritable Bouddhisme, qui a passé du Bouddha Gautama jusqu'à lui à travers de nombreuses générations de bouddhas, a été transmis dans cette pratique même. Je pratique Zazen depuis plus de 60 ans désormais, et j'en suis venu à croire de tout mon coeur ce que dit Maître

4 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

Dôgen. C'est pourquoi je veux répandre ses enseignements de par le monde.

Avec cela comme mission, j'ai donné des conférences sur le Shôbôgenzô à Tôkyô et à l'étranger afin de transmettre les enseignements du Bouddhisme à toutes les personnes dans le monde qui sont à la recherche de la vérité. Ce livre est l'un des produits de mes efforts.

Ce livre, toutefois, n'approfondit pas tellement le côté philosophique du Bouddhisme; il explique comment on peut pratiquer Zazen. D'un côté, il faudrait un livre bien plus gros pour exposer les théories du Bouddhisme. D'autre part, Zazen est l'essence du Bouddhisme. Quoique les théories ont un attrait intellectuel, le coeur battant du Bouddhisme est l'action de Zazen elle-même.

Parmi le flot des livres en français sur le Bouddhisme, il y a relativement peu de livres qui expliquent le vrai Bouddhisme basé sur les enseignements de Maître Dôgen. Je serai heureux si ce livre remplit sa tâche d'introduire au monde le point de vue essentiel du Bouddhisme.

Gudo Wafu Nishijima

Tôkyô 1999

Zazen et Bouddhisme

Le mot Zazen est construit avec les mots japonais za, s'asseoir, et zen. Le mot zen vient du mot chinois chan qui est à son tour une translittération du mot sanscrit dhyana, qui signifie «méditation». Diverses formes de méditation existaient avant la naissance du Bouddha Gautama. Par exemple, les formes de méditation du Yoga et ainsi de suite. Dans le Bouddhisme, nous sommes intéressés par la pratique qu'est l'assise dans la même posture — dans un même état de corps et d'esprit — que le Bouddha Gautama. Dans cette posture, nous faisons l'expérience du Dharma, la simple réalité qui est face à nous, telle quelle, sans le moindre filtrage par la pensée, l'espoir, les intentions, les ambitions, les goûts et les dégoûts.

Les enseignements bouddhistes

Quoique l'acte simple de s'asseoir en Zazen semble presque trop simple pour être intéressant, il est très important de remarquer que, dans nos vies quotidiennes normales, nous sommes toujours en train d'interpréter le monde que nous avons devant nous, et qu'il est rare que nous nous contentions d'«être» en ce monde tel qu'il est. De sorte que s'asseoir dans la posture de Zazen est une manière de faire l'expérience de simplement «être» dans le monde, plutôt que l'attitude chargée d'intention du «devenir» qui forme une si grande partie de nos activités quotidiennes.

Les Trois Trésors

Le Bouddhisme révère traditionnellement les trois «trésors» : le Bouddha, le Dharma, et le Sangha.

6 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

Bouddha

Bouddha fait référence au Bouddha Gautama, le fondateur du Bouddhisme. Il est né aux environs de l'année 463 avant notre ère, à la frontière de ce qui est aujourd'hui le Népal et l'Inde, fils d'un roi du clan des Çakya. Lorsqu'il avait 29 ans, il quitta le palais pour partir à la recherche du sens de la vie, et après de nombreuses années, alors qu'il avait 35 ou 36 ans, après avoir adopté une méthode simple de pratique physique qui équilibrait son corps et son esprit, il découvrit ce qu'il cherchait : que le monde n'existe qu'ici et maintenant, et que l'univers est splendide tel qu'il est. Pendant de nombreuses années, il enseigna à ses disciples cette pratique simple et ce qu'elle signifiait en tant que vérité essentielle que devraient connaître tous les êtres humains. Le Bouddha Gautama n'était pas un dieu, mais un homme. Et il a enseigné que nous pouvons tous revenir à notre état originel, qui est serein et paisible. Ses enseignements ne sont pas spirituels mais essentiellement humanistes ; grâce à cette simple pratique, nous pouvons tous atteindre notre perfection en tant qu'êtres humains.

Dharma

Dharma fait référence autant aux enseignements du Bouddha Gautama qu'à la simple réalité ou vérité qui existe devant nous. Le Bouddha Gautama enseignait que le monde réel dans lequel nous existons en cet instant, n'est pas identique à nos pensées à son sujet, et pas identique non plus aux perceptions que nous en avons. Il dit que le monde réel auquel il s'était réveillé était différent de l'image abstraite que nous en avons, que nous trimballons partout et à laquelle nous nous référons constamment. Et il appela Dharma cette expérience réelle de

«ce qui est ici et maintenant» : réalité ou vérité.

Sangha

Le Bouddha Gautama a organisé ses disciples en moines, nonnes et laïcs des deux sexes, et cette structure a été perpétuée jusqu'à nos jours. Nous l'appelons le Sangha. C'est la famille bouddhiste.

Action correcte

Le Bouddhisme affirme l'importance centrale du comportement moral et éthique dans tous les domaines de la vie. Cependant, son approche du comportement moral est différent des enseignements des autres religions. Même si le Bouddhisme croit en l'action correcte, il insiste que l'action correcte n'est pas la même chose que notre concept de l'action correcte; que l'action morale ne correspond pas toujours à nos conceptions de la moralité. La raison en est que le Bouddhisme croit que seul cet endroit et ce moment sont réels et que tout le reste — passé et futur — ne sont pas l'existence réelle. Il s'ensuit donc que le seul endroit où le comportement puisse être correct ou incorrect, est ici et maintenant. De sorte que le Bouddhisme met l'accent sur le fait que le juste et l'erroné ont à voir avec le moment présent, ici et maintenant. Agir moralement signifie agir correctement en ce moment précis. Agir correctement à cet instant est la seule véritable moralité. Evidemment, nous pouvons discuter du bien et du mal en tant que concepts abstraits, mais ces abstractions seront toujours détachées de la situation réelle à laquelle nous faisons face, maintenant, ce qui fait qu'elles sont partiales et ne peuvent en aucun cas servir de guide complet pour nos actions à l'instant présent.

Cause et effet

Le Bouddhisme dit que la cause et l'effet sont absolus ; qu'il n'y a aucun domaine qui ne soit gouverné par la cause et par l'effet. Ainsi, il n'y a pas de conflit entre la croyance bouddhiste et les doctrines scientifiques. Le Bouddhisme affirme totalement les fondements sur lesquels fonctionne la science, et puis continue au-delà. Il dit que la cause et l'effet opèrent autant dans le domaine mental que le domaine physique. Ce sur quoi insiste le Bouddha est simple, mais c'est probablement ce qu'il y a de plus difficile à suivre : le comportement correct amènera le bonheur ; le comportement erroné entraînera le malheur.

Quatre conceptions du monde

Le Bouddha Gautama enseignait qu'il y a quatre points de vue fondamentaux, et ce même enseignement a été également élucidé par Nagârjuna au II^e siècle de notre ère en Inde, ainsi que par Dôgen Zenji au XIII^e siècle au Japon. Deux de ces points de vue sont fondamentaux dans la civilisation occidentale, mais les autres sont spécifiques au Bouddhisme. Le premier point de vue est fondé sur la pensée, et est généralement connu sous le nom d'idéalisme. Il comprend l'aspect subjectif, et la plupart des branches de la philosophie. Le second point de vue est fondé sur la matière, et on l'appelle généralement matérialisme. Il comprend toutes les sciences, et c'est une conception du monde subjective et physique. Le troisième point de vue est spécifique au Bouddhisme, et se fonde sur l'action. Le point de vue de l'action part du fait que lorsque nous agissons pleinement au moment présent, nous faisons partie d'un «tout» indifférencié que nous appelons réalité ou Dharma. Dans l'état de l'action,

nous ne formons pas d'abstractions à propos de ce qui se trouve devant nous, mais nous agissons simplement dans le tout indifférencié du moment. Le quatrième point de vue n'est pas à proprement parler un point de vue, mais fait référence à l'expérience-même de la vie dans le monde réel. De même que l'Univers contient toutes choses et tous les phénomènes, vivre dans le monde réel comprend tous ces points de vue.

La philosophie de l'action

Les points de vue idéaliste et matérialiste, ainsi que les philosophies qui en sont sorties, nous sont familiers à tous, mais une philosophie fondée sur l'action a besoin de quelque explication, car elle forme le coeur des enseignements philosophiques du Bouddhisme.

Pour construire une théorie du présent, pour comprendre comment le temps travaille, et ainsi notre existence elle-même, il nous faut dire que nous vivons dans une succession de moments, que nous pouvons imaginer comme une progression plutôt similaire aux images d'un film. Chaque moment est complet en soi, mais nous concevons l'existence ici et maintenant comme reliée aux moments passés et tendue vers les moments futurs parce que c'est la seule façon que nous ayons pour y penser. En fait, chaque moment est lié par le passé et pourtant reste toujours libre. Ceci peut sembler un paradoxe insoluble, si nous y réfléchissons, mais c'est la situation réelle dans laquelle nous vivons, instant après instant. C'est une chose que nous confirmons dans notre propre existence, et particulièrement en Zazen.

L'action au moment présent est absolument libre. C'est la philosophie de l'action, la philosophie du moment présent. Et

10 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

agir pleinement au moment présent, c'est jeter au loin notre pensée idéaliste et nos perceptions matérialistes.

Cette liberté de chaque instant nous offre un choix : faire ce qui est bien ou faire ce qui ne l'est pas. Il ne s'agit pas d'un choix intellectuel — c'est un choix au moment d'agir — un choix que nous effectuons par notre agir même. Maître Dôgen écrit dans le Shôbôgenzô : «Même si les différentes sortes de bien sont incluses dans le [concept de] justesse, il n'y a jamais eu aucune sorte de bien qui soit réalisé à l'avance et qui attendrait ensuite que quelqu'un l'accomplisse».

La philosophie de l'action indique la voie médiane entre l'optimisme exagéré de l'idéaliste et le pessimisme déterministe du matérialiste. Dans l'action, nous sommes autant liés que libres.

De quoi faisons-nous l'expérience, en Zazen?

Zazen est la forme la plus simple de l'action, et lorsqu'on pratique Zazen on ne pense pas intentionnellement à quoi que ce soit, ni ne se concentre sur ses sentiments et ses perceptions. On s'assied en un simple état de non discrimination où notre corps-et-esprit est équilibré et indivis. Cependant, afin de discuter de l'état en Zazen, on ne peut éviter de faire des divisions et des catégories. Malgré ces catégories, l'expérience factuelle de Zazen demeure holiste.

On peut décrire quatre aspects de la pratique de Zazen. Ce sont : 1) Différent de la pensée; 2) Rectifier le corps; 3) Unité de corps-et-esprit; et 4) Unité avec l'Univers.

1. Différent de la pensée

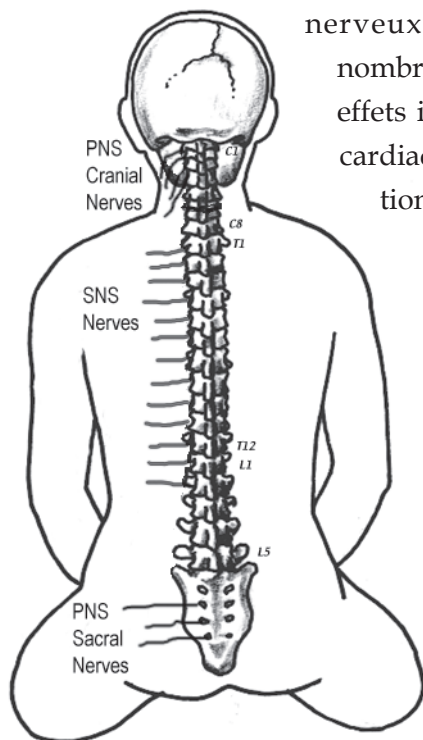
L'état en Zazen est sans intention et est différent de la pensée. Cette affirmation semble étrange vu que nous croyons normalement que nous sommes toujours en train de penser. Nous évitons intentionnellement de suivre un train de pensées durant Zazen en nous concentrant et en maintenant la posture. Evidemment, des pensées et des images spontanées surgissent de notre conscience pendant Zazen, mais elles ne sont pas importantes. Lorsque nous remarquons que nous sommes en train de penser à quelque chose, nous devrions simplement arrêter. Si nous corrigeons notre posture, la pensée ou la perception disparaîtra et notre conscience redeviendra lentement claire et nous nous sentirons paisibles. Dans cet état paisible et équilibré, nous sommes dans l'état qui est «différent de la pensée».

Pourtant, si nous tentons délibérément d'atteindre l'état qui est différent de la pensée, nous n'y arriverons jamais. Lorsque notre conscience est pleine de pensées et de sentiments durant Zazen, nous devons laisser notre état tel qu'il est. Nos soucis feront des bulles à la surface et s'évaporeront dans l'univers! De la sorte, en nous concentrant sur la posture, nous reviendrons naturellement à notre état originel pendant notre pratique.

2. Redresser le corps — un système nerveux autonome équilibré

En Zazen on s'assied sur un coussin sur le sol avec les deux jambes croisées et avec le bas et le haut de notre colonne vertébrale ainsi que notre tête redressés à la verticale. Maintenir l'échine droite a un effet direct et immédiat sur le système

12 INTRODUCTION AU BOUDDHISME



nerveux autonome qui contrôle de nombreuses fonctions corporelles. Ses effets incluent le contrôle du rythme cardiaque, et de la force de contraction, constriction et dilatation des

vaisseaux sanguins, la contraction et la relaxation des muscles involontaires de divers organes, la capacité à accommoder les yeux et la dimension de pupilles et la sécrétion des hormones de différentes glandes, directement dans le flux sanguin.

Le système nerveux autonome est composé de deux sous-systèmes: le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Lorsque le système nerveux sympathique est stimulé, notre rythme cardiaque augmente, nos artères et nos veines se contractent, les poumons se détendent, et nos pupilles se dilatent; bref, on devient tendu et alerte. Le système nerveux sympathique active les changements physiologiques qui ont lieu au moment de l'hyperstimulation (les réactions de "lutte, fuite et inhibition"). Quand le système nerveux parasympathique est activé, le contraire se produit: le rythme cardiaque diminue, les artères et les veines se dilatent, les poumons se contractent ainsi que les pupilles. Lorsque l'effet des deux systèmes sur les organes est équilibré, nous sommes dans un état normal, ou équilibré.

Les nerfs parasympathiques émergent de la moelle épinière à la base de la colonne (les seconde, troisième et quatrième vertèbres sacrées) et par les vertèbres cervicales, dans le cou, alors que les nerfs sympathiques émergent de la moelle épinière par les vertèbres médianes du dos (les vertèbres de T1 à L2). Maintenir l'échine normalement droite, avec la tête posée carrément au sommet de la colonne vertébrale minimise la compression des nerfs de ces deux systèmes aux points où les nerfs émergent des vertèbres, et assure un flot ininterrompu de sang, ce qui leur permet de fonctionner normalement. Lorsque les systèmes parasympathique et sympathique travaillent tous deux normalement, ils fonctionnent en opposition pour nous donner un état d'équilibre de corps-et-esprit; ni trop tendu, ni trop détendu, ni exagérément optimiste, ni pessimiste; pas trop agressif et pas trop passif. C'est cet état physique d'équilibre dans le système nerveux autonome qui donne lieu à ce que nous appelons un corps-et-esprit équilibré.

En sus de ce qui précède, s'asseoir en posture redressée, là où la force de la gravité agit à travers l'échine sur le bassin, c'est une position dans laquelle les réflexes de notre corps peuvent travailler de façon efficace pour intégrer le fonctionnement de tout le corps.

3. Unité du corps et de l'esprit au moment présent

En général, nous pensons qu'il y a quelque chose qu'on appelle «esprit» et autre chose qu'on appelle «corps» et que les deux sont séparés, même s'ils ont un grand effet l'un sur l'autre. Dans le Bouddhisme, nous croyons que le corps et l'esprit ne sont que deux aspects d'une même entité, que nous appelons «moi-même», mais que nous ne pouvons pas saisir complètement,

14 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

en fait. Nous croyons que tout phénomène mental a un côté physique et que tout phénomène physique a un côté mental. Nous ne croyons pas dans l'existence indépendante de quelque chose qu'on appelle «esprit» qui serait séparé du corps physique, du cerveau, du système nerveux et ainsi de suite. Lorsque nous sommes assis en Zazen, parce que nous ne nous concentrons pas sur les pensées, sur les perceptions, notre corps-et-esprit existe en indivis au moment présent. Lorsque notre esprit est dans l'état ordinaire et notre système nerveux autonome est équilibré, nous sommes dans «l'état équilibré du corps-et-esprit».

4. Unité avec l'Univers

Lorsque nous sommes en train de pratiquer Zazen, non seulement pouvons-nous dire que le corps-et-esprit sont un; nous sommes également assis dans l'état où il n'y a aucune distinction entre nous-mêmes et les circonstances extérieures — le monde qui nous entoure. La plupart des gens ont à un moment ou l'autre fait l'expérience de ce sentiment simple d'unité avec tout, et en Zazen, on peut constater qu'il ne s'agit pas que d'un sentiment, mais l'état réel des choses au moment présent. Lorsque nous sommes assis en Zazen, nous ne faisons qu'un avec l'Univers, et cet état inclut toutes choses et phénomènes. En ce sens, quoique nous ressentions cet état, nous ne pouvons le saisir intellectuellement. Nous ne pouvons le décrire complètement. Nous appelons cet état «ineffable», ou «dharma», ou «vérité», ou encore «réalité». Mais même ces mots sont inadéquats pour décrire l'état simple et original auquel nous retournons en Zazen.

De quoi a-t-on besoin pour pratiquer Zazen?

Zazen requiert le minimum d'espace; juste assez pour s'asseoir les jambes croisées. Dans le Shôbôgenzô, Maître Dôgen décrit les conditions idéales pour pratiquer Zazen :

«Pour s'asseoir en Zazen, un endroit calme convient. Préparez un tapis d'assise épais. Ne permettez pas qu'entrent le vent et la fumée. Ne permettez pas à la pluie et à la rosée de s'introduire. Mettez à part une zone qui contienne le corps. . . L'endroit pour s'asseoir devrait être clair. . . »

Le zafu — un coussin pour le Zazen

Un zafu est un coussin rond qu'on utilise pour le Zazen. Un zafu moyen mesure de 30 à 40

centimètres de diamètre, avec une circonférence d'environ 115 cm., mais on peut choisir la dimension du zafu à sa guise.

Le zafu est bourré de kapok de sorte qu'il gardera

une hauteur de 10 à 13 cm,

lorsqu'on est assis dessus ; un zafu mou n'est pas idéal. Evidemment, il est possible de pratiquer sans zafu, en utilisant une couverture repliée plusieurs fois, un couvre-lit roulé, ou une paire de coussins ordinaires mais fermes, placés l'un par-dessus l'autre.



Zabuton — un tapis de sol

Les planchers de la plupart des maisons modernes sont durs,

16 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

et il vaut donc mieux poser son zafu dans une pièce pourvue d'un bon tapis, ou bien placer un tapis sous le zafu. Le tapis de type japonais, ou zabuton, fait un peu moins d'un mètre carré, et est lâchement bourré de coton ou de kapok afin d'apporter un effet de coussin sous les genoux. En voyage, je pratique parfois Zazen sur le lit, en autant que le matelas soit ferme, en utilisant une couverture roulée ou des coussins comme zafu.

Comment pratiquer Zazen

Placez le tapis et le zafu sur le sol à environ 90 cm d'un mur uni. Traditionnellement, on pratique Zazen face au mur, et il y a deux style d'assise, tous deux méthodes authentiques. On commencera en décrivant la plus facile pour tous les débutants: le demi-lotus.

Posture de demi-lotus

D'abord, asseyez-vous avec les fesses posées au centre du zafu, face au mur. Puis repliez un genou, amenez le pied aussi près du zafu qu'il vous l'est possible sans inconfort, et tournez le



genou vers l'extérieur afin que sa face extérieure touche le tapis. Ensuite, posez le pied sur l'autre jambe, sur la cuisse opposée.

Oui, évidemment, c'est un peu difficile pour les débutants. Aussi, si ça devient douloureux au début, vous pouvez changer de côté, en posant l'autre pied sur l'autre cuisse. A force de

pratiquer régulièrement, vos jambes s'assoupliront et cette posture deviendra plus aisée et plus naturelle. Si vous sentez que s'asseoir dans une position tout le temps fatigue votre bassin de façon inégale, vous pouvez changer de côté après quelques mois de pratique.

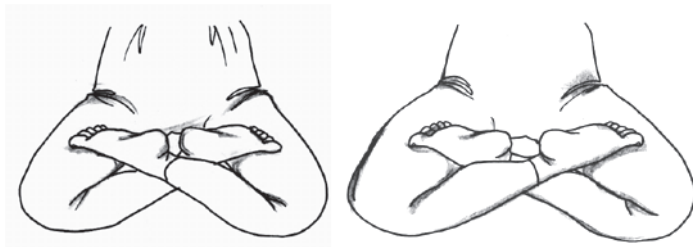
Posture du lotus

La posture du lotus est la posture avancée standard pour Zazen. D'abord, mettez-vous en demi-lotus. Puis, en maintenant ce pied en place sur votre cuisse, saisissez l'autre pied avec la main,



et relevez-le sur la cuisse opposée. Ensuite, vos jambes seront croisées avec un pied sur chaque cuisse, et (espérons-le!) vos genoux posés sur le tapis.

Cette position sera inconfortable et paraîtra non-naturelle à la plupart des débutants, mais avec de la pratique, elle



deviendra très confortable. Vous trouverez qu'il est bien plus facile de s'asseoir dans cette posture après avoir pratiqué le demi-lotus pendant un certain temps afin de détendre vos

18 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

jambes et vos chevilles.

Les mains

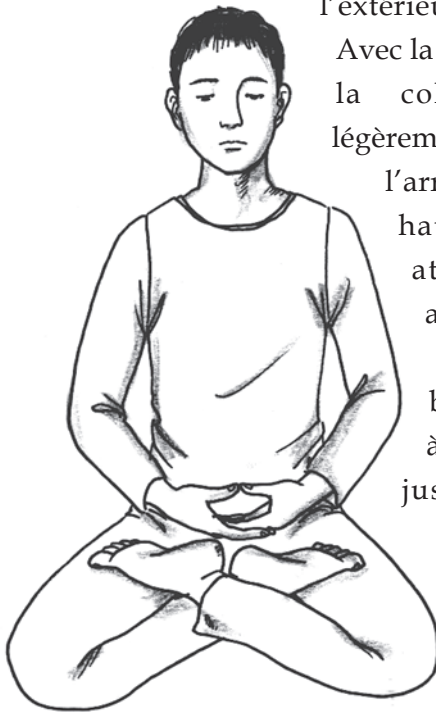
Avec les pieds en demi ou en plein lotus, placez vos mains sur votre giron. Placez les deux mains paumes en l'air, avec les doigts de la main inférieure qui supportent ceux de la main supérieure. Si votre pied droit est par-dessus l'autre, alors votre main gauche devrait être en dessous, et vice-versa. Incurvez les mains en ovale, de sorte que les pouces se touchent. Vos pouces devraient se rencontrer environ à la hauteur de votre nombril, et reposer doucement contre votre corps. Gardez les bras légèrement éloignés de vos flancs, et relâchez les épaules.



La tête et le cou

Les jambes et les bras en position, étirez votre dos vers le haut. Vous voudrez peut-être balancer doucement la tête de droite à gauche et d'avant en arrière jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle pose de son propre poids au sommet de la colonne vertébrale. Imaginez que la colonne vertébrale avec la tête au sommet est une colonne de briques qu'on doit maintenir en équilibre vertical afin d'éviter qu'elles ne tombent. L'échine a une courbure naturelle et nous devons chercher à étirer la colonne vers le haut dans cette posture équilibrée sans forcer. Maintenir le dos naturellement droit et équilibré verticalement est le point le plus important de la pratique de Zazen. Les gens prennent l'habitude de s'asseoir avec le dos détendu et penché vers l'avant, mais en Zazen, on s'assied avec le dos droit. tenir le bas du dos

droit nécessite parfois un effort initial pour surmonter les habitudes quotidiennes, en poussant doucement les fesses vers l'extérieur et le ventre vers l'avant.



Avec la tête équilibrée au sommet de la colonne vertébrale, tirez légèrement le menton vers le bas et l'arrière et étirez le cou vers le haut comme si vous étiez attachés par une corde attachée au sommet du crâne.

Dans cette posture, balancez doucement de droite à gauche et de gauche à droite jusqu'à trouver la position d'équilibre au milieu. Votre corps ne doit pas pencher ni à droite ni à gauche, ni devant ni derrière. Au début, il est utile de de-

mander à un ami de vérifier si votre posture est correcte. Cette droiture pourra sembler étrange au début, parce qu'il est rare que nous nous asseyons droits. Cette droiture n'est pas de la rigidité, et elle se sert de l'équilibre naturel du corps pour rester en position.

Maintenir naturellement droite l'échine est l'essence de Zazen. Tenir droite l'échine nous permet d'entrer dans un état calme et équilibré de corps-et-esprit.

La bouche

Fermez la bouche et les dents. Respirez normalement par le

20 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

nez. Ne comptez pas vos respirations. Laissez votre langue poser naturellement derrière l'enclos de vos dents.

Les yeux

Tenez ouverts les yeux de façon naturelle; vous n'avez ni besoin de les ouvrir de façon inhabituellement grande, ni de les tenir mi-clos. Posez naturellement les yeux sur un point du mur à environ un mètre devant vous, en regardant vers le bas à un angle d'environ 45°; ne restez pas assis avec les yeux non posés.

Commencer Zazen

Assis dans la posture équilibrée que nous venons de décrire, prenez une profonde respiration et laissez-la sortir. Puis balancez le haut du corps deux ou trois fois à gauche et à droite comme un métronome, jusqu'à vous arrêter au milieu. Alors, commencez la pratique.

Traditionnellement, lorsqu'on se rencontre pour pratiquer Zazen, on marche jusqu'à son zafu, et on s'incline avec les mains jointes face à son propre siège, avant de tourner d'une montre vers les autres participants avant de se retourner dans la posture. Alors on commence la pratique.

Certains enseignent que nous devons pratiquer la respiration abdominale ou compter



jusqu'à son zafu, et on jointes face à son propre dans le sens des aiguilles l'extérieur et on s'incline pants dans la pièce, vers son zafu et de prefrappe une cloche trois du début de Zazen.

écoles de Bouddhisme nous devons pratiquer la respiration abdominale délibérément nos respirations. Certains utilisent aussi des kôans, ou des histoires

bouddhistes sur lesquelles méditer. Mais ces techniques ne font pas partie de la pratique authentique. Les yeux naturellement ouverts, et la bouche naturellement fermée, on n'a ni besoin de contrôler sa respiration, ni de se concentrer sur la pensée ou les sensations. S'asseoir simplement dans la posture équilibrée est le début et la fin de Zazen. Et c'est ce simple état, que nous appelons «faire l'expérience de la réalité», ou «de la vérité», que les maîtres bouddhistes ont utilisée comme base de leurs enseignements.

Terminer Zazen

Lorsque vous terminez Zazen, restez simplement tranquilles et calmes un moment. Ne soyez pas pressés de vous lever. Si vos jambes se sont endormies, bougez jusqu'à ce que la sensation revienne et alors levez-vous lentement. Traditionnellement, on frappe une cloche une fois à la fin de Zazen. Après s'être levés, on redresse ses vêtements et, face au zafu, on s'incline une fois mains jointes et ensuite on se retourne, et on s'incline à nouveau.

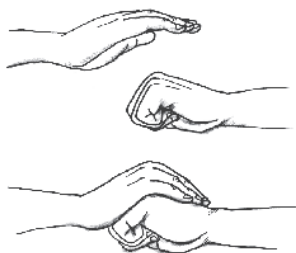
Comment pratiquer Kinhin

Kinhin est la façon traditionnelle de marcher lentement afin de soigner l'engourdissement des jambes ou secouer l'endormissement tout en nous permettant de maintenir l'état calme et paisible de Zazen. Lorsqu'on a fini Zazen, on s'incline vers son propre siège, mains jointes, et on se tourne de l'autre côté pour s'incliner devant les autres participants dans la pièce.

Les mains

Faites un poing de votre main gauche, avec le pouce replié à l'intérieur, et placez-le contre le plexus solaire avec le dos de la

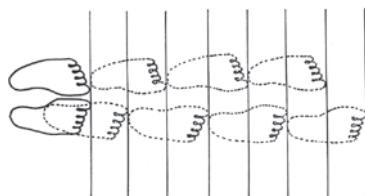
22 INTRODUCTION AU BOUDDHISME



main vers le haut. recouvrez le poing gauche avec la main droite ouverte; ensuite, positionnez vos coudes de sorte que vos deux bras soient en ligne droite.

La marche

Tournez à gauche pour faire une ligne avec les autres participants. En vous déplaçant du pied droit, avancez-le de la moitié de la longueur de votre pied gauche. Puis, avancez le pied gauche de la moitié de la longueur de votre pied droit. Ensuite, répétez du droit et ainsi de suite. Mesurez votre marche avec lenteur, de sorte qu'un pas corresponde grossièrement à une inspiration-expiration. Marcher en Kinhin est très lent et votre posture est importante; essayez de maintenir le même état que durant Zazen. Marchez en ligne droite, et lorsque vous rencontrez un mur ou un obstacle, tournez à droite à angle droit, et maintenez votre rythme, recommençant encore du pied droit.



Posture

Vous devez vous tenir confortablement droit, comme si vous étiez suspendu d'un point au sommet de votre tête, avec vos vertèbres alignées. Le corps ne devrait pencher ni à gauche ni à droite, ni être incliné vers l'avant ou l'arrière. La colonne devrait tenir la courbe minimale mais naturelle pour le corps humain. La courbure ne doit pas être accentuée par un

basculement du bassin vers l'avant ou l'arrière, ni en rejetant les épaules en arrière ou en les arrondissant vers l'avant.



Les yeux;

Ne regardez pas autour de vous en marchant en Kinhin; fixez votre attention naturellement sur un point à environ deux mètres devant vous.

Commencer et terminer Kinhin.

Formellement, à la fin de Zazen, on sonne une cloche deux fois pour signifier que Zazen est terminé et qu'on commence Kinhin. Après avoir marché en Kinhin pendant de 10 à 15 minutes, on sonne la cloche une fois. Cessez de marcher, et inclinez-vous une fois. Puis continuez dans la même direction et retournez à votre zafu à vitesse normale. On sonne alors la cloche trois fois pour indiquer le début du prochain Zazen.

Quelques mots à propos de Zazen.

Lorsque nous sommes assis en Zazen, nous le sommes dans le même état que le Bouddha Gautama, et cela est vrai des débutants comme des pratiquants expérimentés. Dans le Shôbôgenzô, Maître Dôgen dit : « . . . la recherche de la vérité d'un débutant n'est que le corps entier de l'état originel de l'expérience ».

La chose la plus importante de toutes, c'est de pratiquer Zazen tous les jours. S'il y a un intervalle ne fut-ce que de

24 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

quelques jours seulement d'une pratique sur l'autre, nous perdons notre état simple d'équilibre à cause de la nature agitée et angoissante de la vie moderne. Quoique certains étudiants du Bouddhisme pratiquent Zazen avec rigueur pendant de longues périodes en allant dans un temple, et que cette pratique soit de grande valeur, le sens véritable de Zazen ne peut être tiré que d'une pratique quotidienne sur une longue période.

Il vaut mieux, si possible, pratiquer Zazen tôt le matin, juste après s'être levé — pour donner le ton de la journée — mais il est nécessaire de se faire une routine qui corresponde à notre mode de vie et il faut essayer de s'y tenir. Si on pratique Zazen peu avant de se coucher, le sommeil sera plus confortable, et on s'éveillera plus frais le lendemain. Si on s'établit une routine de pratique simple, dès le petit matin, et juste à la fin de la journée, on établira là la base la plus importante pour sa vie en tant que bouddhiste. Là où votre routine ne le permet pas, faites ce que vous pouvez et cherchez à vous y tenir. Si vous avez des enfants, vos matins peuvent être occupés, et il se peut que vous deviez attendre avant de pouvoir disposer d'un peu de temps pour vous-même. Cherchez, autant que possible, à pratiquer deux fois par jour, en accumulant jusqu'à une heure par jour. Les dimanches et les jours de congé, des périodes supplémentaires de pratique renforceront votre état d'équilibre et vous donneront la paix de l'esprit pendant toute la semaine.

La pratique régulière de Zazen est le facteur le plus important de la vie bouddhiste. Continuer la pratique pourra parfois se révéler difficile, en particulier lorsque vous êtes très occupé. Mais, paradoxalement, ce sera dans ces moments que Zazen nous apportera les plus grands bénéfices. Plutôt que de laisser

tomber la pratique, tentez de pratiquer ne fut-ce que pendant une courte période afin de maintenir la routine, en revenant à votre ancien temps de pratique lorsque vous êtes moins occupé. Même quelques minutes d'assise en posture de Zazen apportent de grands bénéfices.

Liberté d'action

L'enseignement le plus élémentaire du Bouddha Gautama était : «Ne faites pas le mal, faites le bien». Ce qu'il y a d'important, ici, c'est notre comportement. Il expliquait que le bon comportement est toujours un équilibre entre deux facteurs : l'activité et la passivité, l'optimisme et le pessimisme, la tension et la relaxation, et il expliquait que l'on peut atteindre ce comportement équilibré non pas en tentant intentionnellement de corriger nos actions mauvaises, mais en pratiquant Zazen. La pratique nous ramène au simple état d'équilibre dont nous jouissions souvent quand nous étions enfants, quand nous étions pleinement dans le présent et non obscurcis par des jugements intellectuels sur ce qui est bien ou mal. Dans le Bouddhisme, faire le bien est une simple action, et pas le résultat de la pensée.

Les gens qui sont amenés à pratiquer Zazen sont parfois des gens assez sérieux, consciencieux, qui ne sont pas intéressés par les aspects triviaux de l'existence, et qui trouvent facile de se préoccuper de ce qui est correct et erroné, bien et mal. Cependant, nous devons essayer de tenir sous contrôle cette attitude réflexive et critique envers la vie. Dans le Fukan-zazengi — Un guide pour la pratique de Zazen, Maître Dôgen dit : «Mettez de côté tous vos engagements. Accordez un repos aux myriades de choses. Ne pensez pas au bien et au mal. Ne considérez pas le correct et l'erroné. Arrêtez le mouvement de

26 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

dérive de l'esprit, de la volonté, de la conscience». En tant que bouddhistes, nous nous appuyons entièrement sur Zazen. Lorsque nous sommes dans l'état équilibré de corps-et-esprit, nos actions au moment présent sont équilibrées.

Zazen n'est pas une pratique ascétique

Certaines personnes considèrent que Zazen est une sorte de pratique ascétique qui conduit à un état «éveillé» spécial. Elles pratiquent alors qu'elles devraient dormir, et quand elles devraient manger, et tentent de créer des conditions sévères pour leur pratique. Il est très clair que le Bouddha Gautama lui-même a rejeté les pratiques ascétiques, et que le Bouddhisme n'a jamais été un ascétisme. Dans le Fukan-zazengi, Maître Dôgen conseille de «prendre nourriture et boisson avec modération», et que « la Voie, c'est d'avoir chaud en hiver et frais en été». Zazen n'est pas censé être insupportablement douloureux. Quoiqu'il puisse y avoir parfois de la douleur quand le corps s'ajuste à la posture, on ne peut pas revenir au simple état naturel qui est notre caractère d'origine en nous forçant à accomplir des actes de dévotion extrêmes.

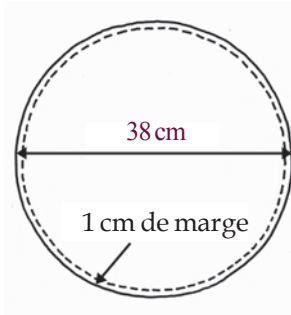
Comment faire un zafu

Vous aurez besoin de :

- du tissu noir non glissant (comme du velours à côtes)
 - environ un kilogramme de kapok, ou d'une bourre équivalente, si on ne peut trouver de kapok
 - de fil noir fort
 - d'une aiguille à coudre et d'épingles
- 1- Coupez deux cercles de tissu de 38 cm de diamètre.
 - 2- Coupez une bande de tissu de 165 cm de longueur. La

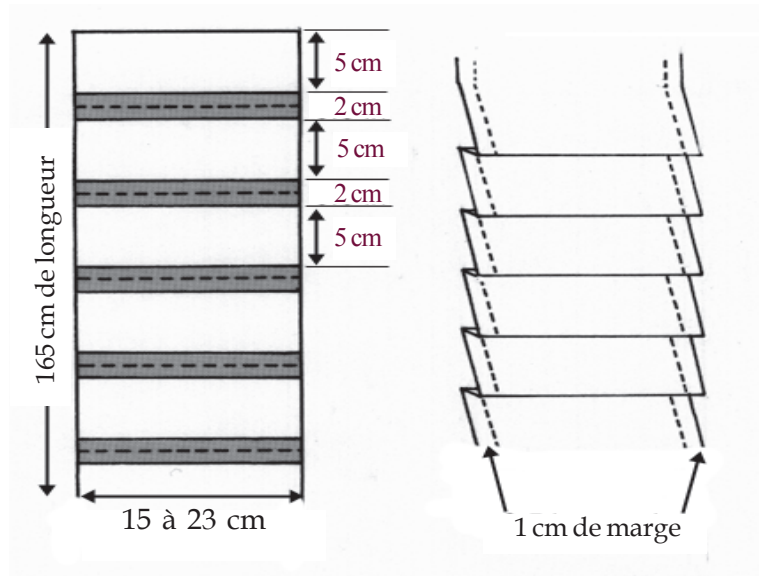
largeur du tissu déterminera la hauteur du zafu terminé, qui dépend de la longueur de la cuisse de l'utilisateur, et peut varier de 15 à 23 cm. {Si votre coupon de tissu est petit, cousez plusieurs bandes plus petites pour faire la bande longue}.

- 3- Assemblez les deux extrémités de la longue bande de tissu en plis chacun d'environ 2 cm, séparés par quelque 5 cm. Les plis doivent se chevaucher sur le bon côté du tissu. Laissez un rabat de 8 cm de tissu sans plis à la fin de la bande.



- 4- Epinglez chaque pli en place (ou cousez-le à grosses piqûres que vous enlèverez plus tard - cela s'appelle bâtir).

- 5- Epinglez ou bâtissez la longue bande aux deux cercles, en laissant 1 cm de marge sur le tissu. Le bon côté du tissu face à l'intérieur, et les plis à l'extérieur. Laissez libre la partie sans



28 INTRODUCTION AU BOUDDHISME

plis — elle forme un rabat sur le zafu terminé.

6- Cousez la longue bande et les cercles. (Si vous avez bâti les pièces ensemble, enlevez le faux-fil après).

7- Retournez le zafu que le bon côté revienne à l'extérieur.

8- Servez-vous du trou dans le côté du zafu pour le bourrer très serré de kapok et ensuite, rabattez le rabat à l'intérieur. Le zafu doit garder sa forme et son épaisseur même quand vous vous asseyez dessus. Tapez sur le zafu pour distribuer le kapok également partout.

