



Pour une journaliste, nous nous étions rassemblés

Quelques-uns ont fait la démarche de venir aujourd'hui pour représenter le dojo, et le zen, devant l'extérieur, devant le questionnement extérieur. Dans le bouddhisme, on dit que la pratique c'est pour le monde entier. Je ne sais pas par quelles répercussions invisibles l'action de se mettre en zazen peut influencer sur le monde entier, mais ce n'est pas pour cette raison que je pratique zazen : je pratique zazen simplement parce que j'ai envie de pratiquer et qu'il me semble que c'est l'expression la plus claire, la plus évidente de l'humain. Non seulement l'expression corporelle, mais aussi l'attitude corps-esprit, l'attitude spirituelle. Déjà, le fait d'être ensemble, plus nombreux que d'habitude, conforte, consolide, étaye notre pratique ; pas nécessairement parce que nous sommes heureux de nous rencontrer, mais parce que nous avons plus de rigueur, et de joie, de joie spirituelle, c'est-à-dire : ça n'exulte pas, mais c'est fort à l'intérieur. Aussi, je vous engage à laisser se redresser le corps dans cette dynamique collective, pas par un forçant mais laisser monter la sève avec la présence de chacun qui facilite ce mouvement.

Je l'ai déjà dit : la pratique de zazen c'est la rencontre de deux forces. Une force de bas en haut qui fait se dresser le corps et qui correspond à notre nature d'être humain ; et la force de l'enseignement, de l'expérience des anciens qui conforte l'image de zazen. Le tout est de ne pas faire d'erreur ni dans l'un, ni dans l'autre de ces axes : ne pas forcer l'image que nous avons du zen, ne pas contrarier le mouvement naturel du corps. Ces deux forces se complètent et s'harmonisent en nous.

Aujourd'hui, on fait un petit peu plus que les vingt minutes des initiations : on fait une demi-heure. La durée n'est pas de l'ascétisme, c'est tout simplement expérimenter la liberté du corps, expérimenter la respiration inépuisable du corps ; et corriger, se faire aider si on n'y arrive pas - ou accepter tranquillement de ne pas y arriver, ce qui est possible aussi.

Kin-hin.

Penchez-vous bien à droite, à gauche, avant de remettre du mouvement dans votre dos.

Kin-hin, est une autre posture qui appartient à l'humain, alors que tous les autres gestes de la vie doivent être des adaptations à des situations particulières. Et même en yoga, on nomme ces asanas, ces postures, avec noms d'animaux par exemple : c'est dire que l'humain est capable de parcourir les attitudes de

l'ensemble du vivant. Ici, Kin-Hin est spécifique à l'homme, de même que l'assise en zazen. La particularité du zen, et du bouddhisme, c'est l'éveil. L'éveil c'est être

dans le coup, être dans le sujet, être présent ; pas ostensiblement, pas samouraï, guerrier, mais informé au plus profond, éveillé à propos de l'univers entier. Et malgré qu'il soit possible de n'être pas convaincu de cela pendant zazen, je vous en prie, essayez de vous observer sous cet aspect.

J'en ai déjà parlé à propos de la phrase de Nyojo à Dogen, et dans le cadre de ce que je racontais des deux axes de la pratique de zazen tout à l'heure. « Rejetez le corps et l'esprit » : axe de la tradition, recommandation de l'enseignement qui impressionne Dogen, mais auquel Nyojo rajoute « corps et esprit sont rejetés ». Cela veut dire : quand vous êtes assis en zazen, naturellement, corps et esprit ne sont plus là – ou plutôt sont là mais pas avec leurs conditionnements. Ils se déconditionnent de ce qu'on a dû arranger, et qui a tordu un peu la structure : revenir à l'état originel disait maître Deshimaru. Moi je rajoute que l'état originel n'est peut-être pas aussi équilibré que ça, mais quand même. À moins qu'on parle d'un état originel encore plus originel que la naissance, et même à l'origine de l'humain.

Un des grands états du bodhisattva - je ne dis pas un grand rôle je dis un grand état du bodhisattva -, c'est de porter l'éveil, d'être témoin de celui-ci, c'est-à-dire témoin de la conscience la plus large, ce dont on manque considérablement dans ce monde.