



Au seuil de soi-même

La pratique de zazen, dans sa forme ultime décrite par les maîtres de la transmission (de Dogen à Deshimaru), fait partie de notre façon habituelle de nous exprimer. Mais elle apparaît souvent, aux yeux d'un grand nombre de personnes, et même de pratiquants, comme inabordable voire, en ces temps de durcissement religieux, fondamentaliste. Certains disent, au nom d'une exigence apparemment spirituelle, que la difficulté à se placer correctement sur le coussin est due à une résistance mentale et que, dès lors, un abandon de l'ego est le juste moyen d'améliorer la posture. Cette vue est inadmissible : elle sélectionne, même si l'on ne s'en rend pas compte, une pseudo-élite et produit des postures néfastes à l'organisme, qui sont un obstacle à la véritable pratique. Beaucoup de nouveaux abordent le zen avec des particularités physiques incompatibles avec une assise, même rudimentaire : cela veut-il dire qu'ils ne peuvent parcourir le chemin abrupt de la Voie ? Les aides à la posture mise en place ici reposent la question de la conformité à un modèle extérieur, à un soi-disant idéal de perfection dans la posture, par rapport à la véritable présence corps-esprit en zazen. En réalité, si tout l'être est présent, si le pratiquant se trouve dans l'état de tension maximum vers l'attitude de zazen qu'il peut mettre en œuvre immédiatement, observant les limites de ses capacités actuelles, abandonnant tout recours illusoire, nous pouvons considérer qu'il se trouve dans l'attitude spirituelle que nous connaissons dans le zen et que l'on peut appeler « le seuil de soi-même ». Quand les autres religions entendent cela, elles s'y retrouvent, chacune avec sa propre route, dans cette aspiration, cet élan spirituel qui appartient à l'humain (et non aux religions constituées). L'exigence posturale caractérisant le zen et un devenir infini : personne n'atteint la posture parfaite, toute réalisation doit être déconstruite et remodelée en permanence par l'assise. L'attitude de zazen possède la particularité de ne pas décoller de la terre, c'est-à-dire de la réalité la plus large, tout en se tendant vers le ciel, vers une dimension que nous ne pouvons imaginer tout en y aspirant. Ainsi, dans diverses postures du corps, depuis l'assise sur une chaise ordinaire jusqu'au lotus complet (jambes croisées, chaque pied sur la cuisse opposée), en passant par la posture de Maitreya, le Bouddha du futur, avec un pied sur le sol et l'autre sur un siège, ou encore le quart de lotus ou le demi-lotus, tous les bodhisattvas (que nous sommes tous), peuvent être présents, ensemble, et connaître intimement les difficultés de notre monde, tout en se prêtant à la réalisation la plus haute possible.