

CENTRE DURCKHEIM
Un Chemin pas à pas
Encouragement à une pratique quotidienne

Lettre N°7 - Mai 2024

Le Zen : une voie de l'action ?

Quelle étrange formule pour désigner ce qu'est la Voie du zen, qui semble bien en décalage avec l'idée que l'on s'en fait, à savoir le Bouddha (ou tout autre pratiquant), assis en méditation, impassible, serein et parfaitement immobile.

Une action, cette attitude qui semble bien passive ?

Cette appellation « Voie de l'action » est pourtant tout à fait justifiée, et concerne des niveaux de compréhension et de pratique qui, bien que très différents, sont intimement liés. Le zen :

- 1 Une voie de l'action dans la pratique régulière d'un exercice spécifique
- 2 Une voie de l'action dans notre vie quotidienne
- 3 Une voie de l'action dans la libération de l'infaisable acte d'être.

1 « On ne peut comprendre ce qu'est le Zen que si l'on pratique un exercice ... »

Voilà le propos que K. G. Dürckheim a régulièrement entendu au Japon, alors qu'il manifestait un intérêt certain pour le zen. Sous-entendu, « lâchez vos livres, vos savoirs, votre besoin intellectuel de comprendre, et pratiquez un exercice auprès d'un maître de l'exercice » !

Traditionnellement, les exercices sur la Voie ne manquent pas, qu'ils soient artistiques, artisanaux, martiaux ou issus de la vie quotidienne. Pour comprendre ce qu'est le Zen, l'élève doit donc choisir et pratiquer un exercice spécifique, toujours le même, de manière régulière, sous peine de ne jamais pénétrer le monde du zen.

Cela peut être le tir à l'arc, l'aïkido, la cérémonie du thé, la calligraphie ... ou plus simplement za-zen (l'assise), kin-hin (la marche lente). Za-zen et kin-hin sont les deux principaux exercices que nous pratiquons au Centre Dürckheim lors des retraites et sesshins.

Apprendre un exercice, c'est répéter un geste, ou une série de gestes, en maîtriser la technique, en maîtriser parfaitement la technique ... et reprendre ce même exercice.

Cette action sans cesse renouvelée demande discipline, courage, persévérance et forge, au fil du temps, une stabilité et une force intérieure qui nous permettent de continuer inlassablement l'exercice pratiqué et nous gardent sur la Voie.

C'est à ce prix là que l'on peut, d'une part, découvrir que l'exercice spécifique « déborde » sur le quotidien et, d'autre part, qu'il révèle un autre niveau d'action, qui transperce et dépasse l'attitude d'effort et de volontarisme que l'on peut mettre en place dans une telle pratique.

« Grace à l'exercice, l'homme arrive à lâcher une attitude de repli sur soi, d'autoprotection, résultant d'un manque de confiance, et peut mettre en place un moi fort, lui permettant d'assumer le monde tel qu'il est, et de rester ouvert afin que la Grande Vie coule à nouveau dans sa petite vie » K. G. Dürckheim

2 « ...Et plus vous ferez un exercice à fond, plus nombreux seront les domaines de votre vie fécondés par cette profondeur » D. T. Suzuki à Dürckheim lors d'une entrevue au Japon.

Un exercice spécifique, régulier, c'est par exemple la pratique de l'assise tous les matins au lever. Mais cet exercice ne peut féconder notre vie quotidienne que s'il ouvre sur une rupture avec notre manière d'être et de faire habituelle, et peut se prolonger dans l'existence.

Il est donc important de se poser quelques questions quant à notre manière de pratiquer za-zen, ou tout autre exercice spécifique sur la Voie.

Est-ce que je considère cette pratique comme un surplus d'activité que je m'impose, rajouté à une journée déjà bien remplie ?

Dans ce cas, l'exercice devient une activité banalisée, noyée dans « le tas de choses à faire », et doit être utile, performant, et porter ses fruits en me rendant plus efficace.

Il n'y a pas rupture avec mon fonctionnement habituel, mon besoin de faire quelque chose.

Est-ce que j'effectue cette pratique comme une parenthèse hors du temps, n'ayant aucun rapport avec ma manière d'être au quotidien ?

Dans ce cas, il y a opposition, séparation entre l'essence et l'existence, entre une pratique dite spirituelle, hors du monde, et l'affairement quotidien, et c'est une impasse.

Le quotidien, c'est une pratique de chaque instant où des instructions comme :

- Tout faire un peu plus lentement - Pleine attention à ce pas, ce geste – Se reprendre -

Prendent tout leur sens : « Ralentissement » pour vivre la retenue, la non-dispersion dans l'action, et ainsi goûter une énergie plus fine, une force plus profonde, « Pleine attention » pour ne pas retomber dans le panneau des habitudes, attentif à l'inhabituel, « Persévérance et écoute » pour retrouver une forme, un rythme, une tenue plus juste, en accord avec ma profondeur et l'Ensemble.

Dans le flux du quotidien, il n'y a de changement possible que dans l'action engagée en ce moment, pour ce moment. Par exemple, si je sens que je suis précipité, trop rapide : je ralentis. Le changement est immédiat, ainsi que ses répercussions intérieures et extérieures.

Je quitte mon fonctionnement habituel, fait de réactions mécaniques, d'impératifs, de croyances imposées par le mental, pour découvrir une autre manière d'être et d'agir.

La modification immédiate de ma manière d'être, de mon geste, est un chemin de guérison radical, sans cesse à exercer, renouveler.

Selon maître Dogen, c'est la pratique de zazen et des quatre attitudes dignes - être debout, être assis, être allongé, marcher - qui constitue le cœur du zen.

Ces attitudes concernent toutes nos actions, notre relation au monde et à nous-mêmes, en tout lieu et en toute circonstance ; elles révèlent ainsi notre manière d'être, d'assumer dignement notre existence, ou nous montrent nos mécanicités, nos résistances et nos peurs.

3 « Maîtriser parfaitement un exercice signifie libérer l'action vitale infaisable, propre au corps vivant, que le moi conditionne, entrave, contraint » J. Castermane

Pratiquer inlassablement un même exercice, ou pratiquer la vigilance dans nos faits et gestes du quotidien, c'est s'ouvrir à un autre niveau d'action que l'on appelle « l'infaisable ».

Cette ouverture, c'est la redécouverte du centre vital de l'homme, Hara, et, par le maintien et le développement de l'attention en ce centre, soumis aux lois du vivant avant d'être sous le joug de notre mental, redécouvrir notre appartenance naturelle à la Grande Vie.

Ces deux pratiques – exercice spécifique ou le quotidien comme exercice – se nourrissent l'une de l'autre.

Ce moment si particulier de l'exercice spécifique nous permet de nous habituer à goûter notre vraie nature, moments fugaces de « touchers de l'être », ou à reconnaître ce qui nous en sépare. Sans cette discipline dans la pratique, la reconnaissance de notre être véritable nous échapperait, resterait inconsciente. La pratique des attitudes dignes au quotidien est la mise en œuvre dans l'existence de cette reconnaissance.

« La connaissance et la pratique du lien essence / existence est l'une des clés pour progresser sur la Voie » nous dit K. G. Dürckheim

Ce lien, « l'infaisable », sans lequel essence et existence s'opposent, c'est ce que nous ne pouvons pas fabriquer, obtenir à coup d'exercices, garder pour nous ou refuser, rejeter.

Ce sont toutes ces actions qui sont déjà là, depuis le début de notre existence, qui ont leur vie propre, qui puisent leur source dans le Tao, l'ordre des choses, « l'universellement humain ».

Ce contact conscient avec ce que je ne peux pas faire, Moi, me met en contact avec l'essence même d'être vivant, d'être respiré, mis en forme, en action par la Vie.

Des actions présentes depuis la fécondation : « cela » (cellules, embryon, fœtus) se transforme, prend forme, cela respire ... sans arrêt et sans mental. Des actions qui continuent chez le bébé, le petit enfant : ramper, s'asseoir, se mettre debout, voir, entendre ... Les lois de la vie sont à l'œuvre, sans la présence de ce que l'on nomme par la suite la volonté.

Des actions redécouvertes et révélées sur la Voie, dans la pratique d'un exercice spécifique : forme, tenue, respiration ; voir, entendre, ressentir ... actions infaisables, déjà là.

L'acte d'Être est avant la pensée ; de cette action découlent toutes les autres.

Agir, c'est porter attention à ce qui m'anime, en deçà du besoin compulsif de faire.

Par exemple, être en relation à ce geste du souffle, qui me modèle de l'intérieur, dans une forme, une tenue, un rythme plus juste ... juste parce qu'en lien avec les lois du vivant, bien différentes des lois du mental.

Agir, c'est, dans toutes mes actions, sentir ce geste du tout corps vivant que je suis, s'insérant, participant à un évènement plus vaste que « Moi » ; évènement soumis aux lois du changement, de l'impermanence, de l'interdépendance.

Agir, c'est participer à ce geste, être porté par ce geste.

Agir en lien avec l'infaisable, c'est ne plus s'opposer à ce qui apparaît et disparaît, à ce qui respire, se transforme naturellement, à ce geste de transformation incessant qu'est vivre.

La vie nous oblige à l'action, la présence, la participation, tout le temps.

Agir, c'est répondre à cette obligation.

Alors, za-zen : une action ?

Réponse de Tchouang Tseu : « La parfaite immobilité est une action supérieure à toutes les autres »

Joël PAUL